КАКИЕ ОВОЩИ СНИЖАЮТ ХОЛЕСТЕРИН

стр. 16

ВАШ СЕМЕЙНЫЙ СОВЕТЧИК

16+ САМАЯ ПОЛЕЗНАЯ ГАЗЕТА!

НАРОДНЫЙ СОВЕТ

ЛИДЕР продаж*

№ 18 / 27 апреля – 3 мая 2021 г.

ЕСТЬ ЛИ НАЛОГ НА ДОХОДЫ ПО ВКЛАДАМ?

стр. 9

КТО ВЕРНЕТ ДЕНЬГИ ПОСЛЕ СМЕРТИ ДОЛЖНИКА

стр. 7

ОСНОВЫ ХОРОШЕГО УРОЖАЯ КАРТОФЕЛЯ

стр. 21



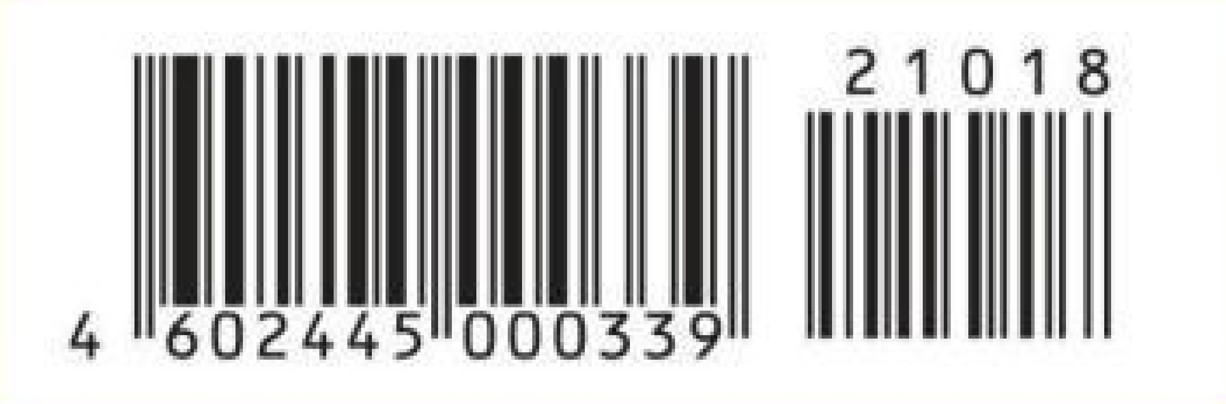
КУЛИЧИ И ПАСХИ

стр. 18–19



ПЕНСИИ: ЧТО ЗАЧТУТ В СТАЖ КРОМЕ РАБОТЫ

стр. 2–3



НАЗНАЧАТ ЛИ БЕСПЛАТНЫЕ ЛЕКАРСТВА ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА?

стр. 6

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ПРОСТУДЫ

стр. 14

* среди журналов ООО «ИМ Медиа»

ЧТО ДОБАВИТ СТАЖ И БА

К нам в редакцию часто обращаются люди с вопросом: «Что делать, если для выхода на пенсию не хватает нужного стажа или необходимого количества баллов?» Чтобы выйти из этой ситуации, есть 3 варианта: доработать, если есть еще время и возможность; «докупить» пенсионные баллы (об этом мы писали в «НС» № 3 за 2021 г.) или же пробовать добрать необходимое при помощи так называемых нестраховых периодов. О последнем варианте сегодня расскажем более подробно.

В первую очередь важно понимать, что есть периоды, за которые можно получить и пенсионные баллы, и добавить годы к стажу. А есть те временные промежутки, которые могут только увеличить стаж.

КАК РАССЧИТЫВАЮТ ПЕНСИЮ

Как мы неоднократно писали, порядок расчета (определения размера) страховой пенсии условно разделен на 3 этапа:

1-й этап – конвертация (преобразование пенсионных прав граждан до 1.01.2002 г. в расчетный пенсионный капитал);

2-й этап – преобразование рассчитанного до 1.01.2002 г. расчетного пенсионного капитала и уплаченных работодателем страховых взносов с 1.01.2002 г. по 31.12.2014 г. в баллы;

3-й этап, на котором к рассчитанным до 1.01.2015 г. баллам прибавляются приобретенные баллы за период после 1.01.2015 г. по дату назначения пенсии и из общего их количества определяется размер страховой пенсии путем умножения полученных баллов на стоимость одного балла в году назначения пенсии (в 2021 г. стоимость одного балла 98,86 руб.).

ЧТО ВЛИЯЕТ НА РАСЧЕТ ВЫПЛАТ

ДО 2002 ГОДА

Как мы написали, пенсионные баллы были введены новой реформой. До 2002 г. действовали другие правила подсчета стажа для определения права на пенсию. Но даже сегодня все те периоды обязательно учитываются при назначении пенсии. **Они рассчитываются по старым правилам и переводятся в баллы.** Основное правило в те годы было идентичным нынешнему: чем больше стаж и заработная плата, тем выше размер пенсии. Поэтому **любая дополнительная справка о заработке и стаже, которые не были учтены до 2002 г., может увеличить расчетную часть пенсии.**

В период до 2002 г. оценка пенсионных прав происходит путем конвертации (преобразования) по двум пунктам закона. Право выбора расчета остается за пенсионером.

§ П. 3 или п. 4 ст. 30 Федерального закона от 17.12.2001 г. № 173-ФЗ «О трудовых пенсиях в РФ»

Указанные ниже периоды засчитываются в стаж, и они могут повлиять на размер пенсии.

При конвертации пенсионных прав по п. 3 для оценки пенсионных прав в общий трудовой стаж до 1.01.2002 г. засчитывались:

✓ периоды работы или службы (в том числе по найму за пределами России), членство в колхозе или другой кооперативной организации; периоды другой работы, на которой работник не был рабочим или служащим, но за него шли отчисления; периоды индивидуальной трудовой деятельности, в том числе в сельском хозяйстве;

✓ периоды творческой деятельности членов творческих союзов – писателей, художников, композиторов, кинематографистов, театральных деятелей, а также литераторов и художников, не являющихся членами соответствующих творческих союзов;

✓ служба в Вооруженных силах РФ и/или бывшего СССР, служба в других воинских формированиях, а также в органах ФСБ, ОВД и других приравненных структур (в том числе в периоды, когда эти органы именовались по-другому);

✓ периоды временной нетрудоспособности, начавшейся в период работы, и период пребывания на инвалидности I и II группы, полученной вследствие увечья, связанного с производством, или профессионального заболевания;

✓ период пребывания в местах заключения сверх срока, назначенного при пересмотре дела;

✓ периоды получения пособия по безработице, участия в оплачиваемых общественных работах, переезда по направлению службы занятости в другую местность и трудоустройства.

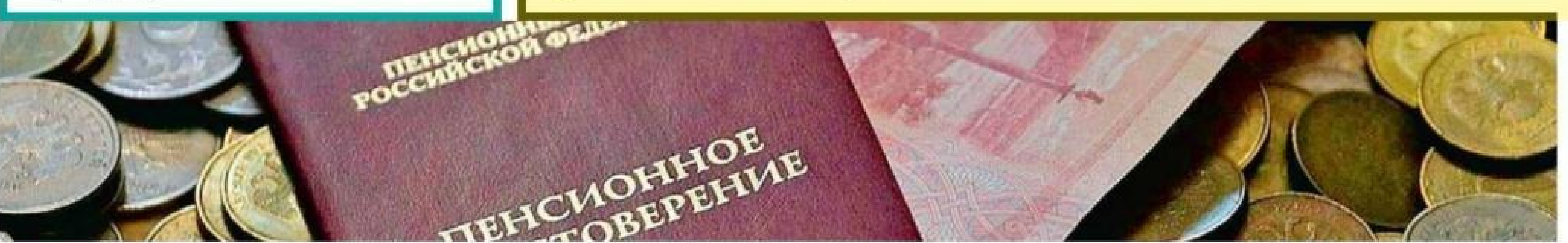
Исчисление этих периодов происходит в календарном порядке по их фактической продолжительности, за исключением периодов работы в течение полного навигационного периода на водном транспорте и периодов работы в течение полного сезона в организациях сезонных отраслей промышленности. Последние же включаются в общий стаж как полный год работы независимо от фактической продолжительности этих периодов.

При конвертации пенсионных прав по п. 4 засчитываются все указанные периоды из п. 3, а также:

✓ периоды ухода за инвалидом I группы, ребенком-инвалидом, престарелым, если он нуждается в постоянном уходе по врачебному заключению;

✓ периоды ухода неработающей матери за каждым ребенком в возрасте до трех лет и 70 дней до его рождения, но не более девяти лет в общей сложности;

✓ периоды проживания супругов во-



АЛЛЫ ПОМИМО РАБОТЫ

еннослужащих, проходящих военную службу по контракту, вместе с супругами в местностях, где они не могли трудоустроиться по специальности;

✓ периоды проживания за границей супругов работников советских учреждений и международных организаций, но не более 10 лет в общей сложности и пр.

При этом, исходя из практики, применение п. 4 выгодно в том случае, если человек не может предоставить сведения о заработке за 60 месяцев работы до 31.12.2001 г. или за 24 месяца с 1.01.2000 г. по 31.12.2001 г. Либо представленные им справки подтверждают низкий заработок, при котором коэффициент соотношения заработных плат (КСЗП) ниже 0,7. **То есть конвертация по п. 4 выгодна только тем, у кого была очень маленькая зарплата.**

СЕЙЧАС

Сейчас же действует балльная система. Пенсионные коэффициенты начисляются не только за работу, их также можно получить за так называемую социально значимую деятельность, когда нет возможности работать. К таковым относятся:

- за 1 год военной службы по призыву – 1,8 балла;
- за 1 год ухода за инвалидом I группы, ребенком-инвалидом – 1,8 балла;
- за 1 год ухода за гражданином, достигшим 80 лет, – 1,8 балла;
- за 1 год ухода за первым ребенком – 1,8 балла;
- за 1 год ухода за вторым ребенком – 3,6 балла;
- за 1 год ухода за третьим и четвертым ребенком – по 5,4 балла.

Эта информация особенно полезна будущим пенсионерам. Зная о возможностях использования таких периодов, можно заработать недостающие баллы для назначения пенсии.

ВАЖНО!

Чтобы социально значимые периоды были учтены, они не должны совпадать с официальной работой. Исключение – период по уходу за ребенком до полутора лет. Он может совпадать с периодом работы, но тогда у женщины есть право выбора – учесть при расчете отпуск по уходу или трудовой стаж.

ЧТО ЗАСЧИТЫВАЮТ В СТАЖ

В годы стажа помимо работы засчитываются:

- период прохождения военной службы, а также другой приравненной к ней службы;
- период получения пособия в период временной нетрудоспособности;
- период ухода одного из родителей за каждым ребенком до достижения им возраста полутора лет, но не более шести лет в общей сложности;
- период получения пособия по безработице, период участия в оплачиваемых общественных работах и период переезда или переселения по направлению службы занятости в другую местность для трудоустройства;
- период содержания под стражей людей, необоснованно привлеченных к уголовной ответственности, и период отбывания ими наказания, а также периоды, если они были временно отстранены от должности (работы) в порядке, установленном уголовно-процессуальным законодательством РФ;
- период ухода, осуществляемого трудоспособным человеком за инвалидом I группы, ребенком-инвалидом или за пенсионером, достигшим возраста 80 лет;
- период проживания супругов военнослужащих, проходящих военную службу по контракту, вместе с супругами в местностях, где они не могли трудиться из-за отсутствия возможности трудоустройства, но не более пяти лет в общей сложности;
- период проживания за границей супругов работников, направленных за границу от госучреждений РФ, но не более пяти лет в общей сложности и пр.

§ Ст. 12 Федерального закона от 28.12.2013 г. № 400-ФЗ «О страховых пенсиях»

Но все вышеуказанные периоды засчитываются в страховой стаж в том случае, если им предшествовали и (или) за ними следовали официальные периоды работы и (или) иной деятельности (независимо от их продолжительности).

Также важно понимать, что большинство перечисленных выше периодов **влияют только на размер стажа, а не на размер пенсии.**

ВАЖНО!

Указанные периоды не влияют на набор стажа для назначения досрочной пенсии. Для ее назначения действуют другие правила.



Если вы не можете подтвердить какой-то период работы и размер заработка за это время, по вашему письменному заявлению сотрудники Пенсионного фонда обязаны сделать запросы в архивы

ПРИМЕР

Нам написала женщина, которая указала, что у нее есть 3 года, в которые она стояла на учете в службе занятости. Она говорит, что эти годы ей не зачли.

Здесь важно, в какой период времени она была на учете. Если до 2002 г., то при конвертации (преобразовании) пенсионных прав период получения пособия по безработице (не все годы, а только те, в которые ей платили пособие) увеличивает стажевый коэффициент и незначительно влияет на размер расчетного пенсионного капитала, определяемого в целях расчета пенсии. Если же это было после, то период получения пособия по безработице засчитают только в стаж, пенсионные баллы этот период ей не добавит.

Подготовили Людмила ГОЛОВА и Юлия КАРЗИЕР



На вопросы отвечает юрист **Юлия КНАЦ**

СКОЛЬКО СТОИТ ОБСЛУЖИВАНИЕ ГАЗОВОГО ОБОРУДОВАНИЯ



Требуйте от газовщиков договор на техобслуживание оборудования

МОЖНО ЛИ СДАТЬ КОМНАТУ В КОММУНАЛЬНОЙ КВАРТИРЕ?

? ***Я живу в коммунальной квартире. Все комнаты приватизированные. Может ли сосед без согласия остальных жильцов прописать у себя кого-то или сдать кому-то комнату Если нужно это согласие и часть соседей против, а он просто заселил кого-то под видом родственника, что делать? Людмила, г. Санкт-Петербург***

! Предоставление комнаты в коммунальной квартире кому-либо в пользование предполагает, что эти люди будут пользоваться и общим имуществом. Но при использовании долевой собственности должен обеспечиваться баланс интересов всех участников. **Так что вопрос о пользовании общим имуществом необходимо согласовать со всеми собственниками.** Если согласия они не дают, то порядок использования общего имущества нужно определять в суде.

§ Ч. 1 ст. 247 Гражданского кодекса РФ

§ Определение СК по гражданским делам Верховного суда РФ от 16.06.2015 г. № 78-КГ15-8

Но в другом разъяснении Верховный суд также поясняет, что указанное правило **не распространяется на ситуации, когда в комнату вселяется член семьи собственника.**

§ Определение СК по гражданским делам Верховного суда РФ от 10.10.2007 г. № 5-Г07-76

Сейчас вы можете обратиться в суд с иском о выселении незаконного жильца. Тут нужно учитывать, что судебная практика противоречива – бывает, суды поддерживают собственников, вселяющих жильцов без разрешения. Но решений в вашу пользу тоже много. Тем более есть разъяснение Верховного суда. В иске укажите доводы, которые приведены выше, сошлитесь на указанную нами норму и приведите позицию Верховного суда РФ.

? ***У меня была поверка газового оборудования, пришли, толком ничего не сделали и взяли 800 рублей. Откуда берется эта цифра? И куда на них жаловаться? Алексей Сергеевич, Московская обл.***

? ***У нас в доме газовые плиты. Раньше к нам раз в три года приходили и проверяли их, за это мы платили 1000 рублей. Сейчас приходят ежегодно, и сумма каждый год разная. В прошлом году я платила 700 рублей, в этом году уже 800. Договор никакой не заключается, просто выписывают акт и дают чек. Законно ли это? Галина Николаевна, Ленинградская обл.***

! **Заключение договора техобслуживания газового оборудования – это обязательное условие поставки газа.** Без такого договора поставщик газа имеет право после предварительного письменного уведомления приостановить подачу газа. Это условие прямо прописано в Правилах поставки газа. Оно направлено на обеспечение безопасности в доме, так как газ – источник повышенной опасности.

Обслуживание внутридомового газового оборудования должны проводить не реже 1 раза в год, даже если у потребителя нет никаких жалоб.

§ П. 21, 45 Правил поставки газа... (утв. Постановлением Правительства РФ от 21.07.2008 г. № 549)

Услуги по этому договору не бесплатны. **Размер платы устанавливается не государством, а самими обслуживающими компаниями. Цена будет зависеть от вида оборудования и от его технического состояния.** Но в тариф компаниям разрешено закладывать и собственные расходы, и выгоду. Предельный размер платы никак не ограничен. Конечный набор услуг, плату за них, особенности по внесению платы (помесячно, погодично и т.д.) устанавливает обслуживающая организация.

Потребитель не обязан заключать договор именно с поставщиком газа или предложенной им компанией. **Выполнять работы может любая фирма, у которой есть допуск к обслуживанию газового оборудования.** Если у вас в городе такие есть, сравните цены и условия у нескольких организаций. Если вам предлагают услуги по существенно завышенной цене, можно подать жалобу в региональное управление Федеральной антимонопольной службы.

Если вам на руки не выдали договор техобслуживания, требуйте свой экземпляр. Акт, который составляют во время визита для обслуживания, не подменяет собой сам договор.

§ П. 37, 43, 55, 80 Правил пользования газом в части обеспечения безопасности... (утв. Постановлением Правительства РФ от 14.05.2013 г. № 410)

ПОЛОЖЕНЫ ЛИ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПЕРЕРЫВЫ ТЕМ, КТО РАБОТАЕТ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ?

На вопросы отвечает юрист ***Ольга МЯКШИНА***

Моя дочь работает в колл-центре, постоянно на телефоне и за компьютером. У них 12 часов работы плюс 1 час на обед, он не входит в рабочее время. Больше никаких перерывов нет. Положены ли сотрудникам технологические перерывы? Слышала, что у тех, кто работал на телефоне, раньше был сокращенный рабочий день. Галина Петухова, г. Санкт-Петербург

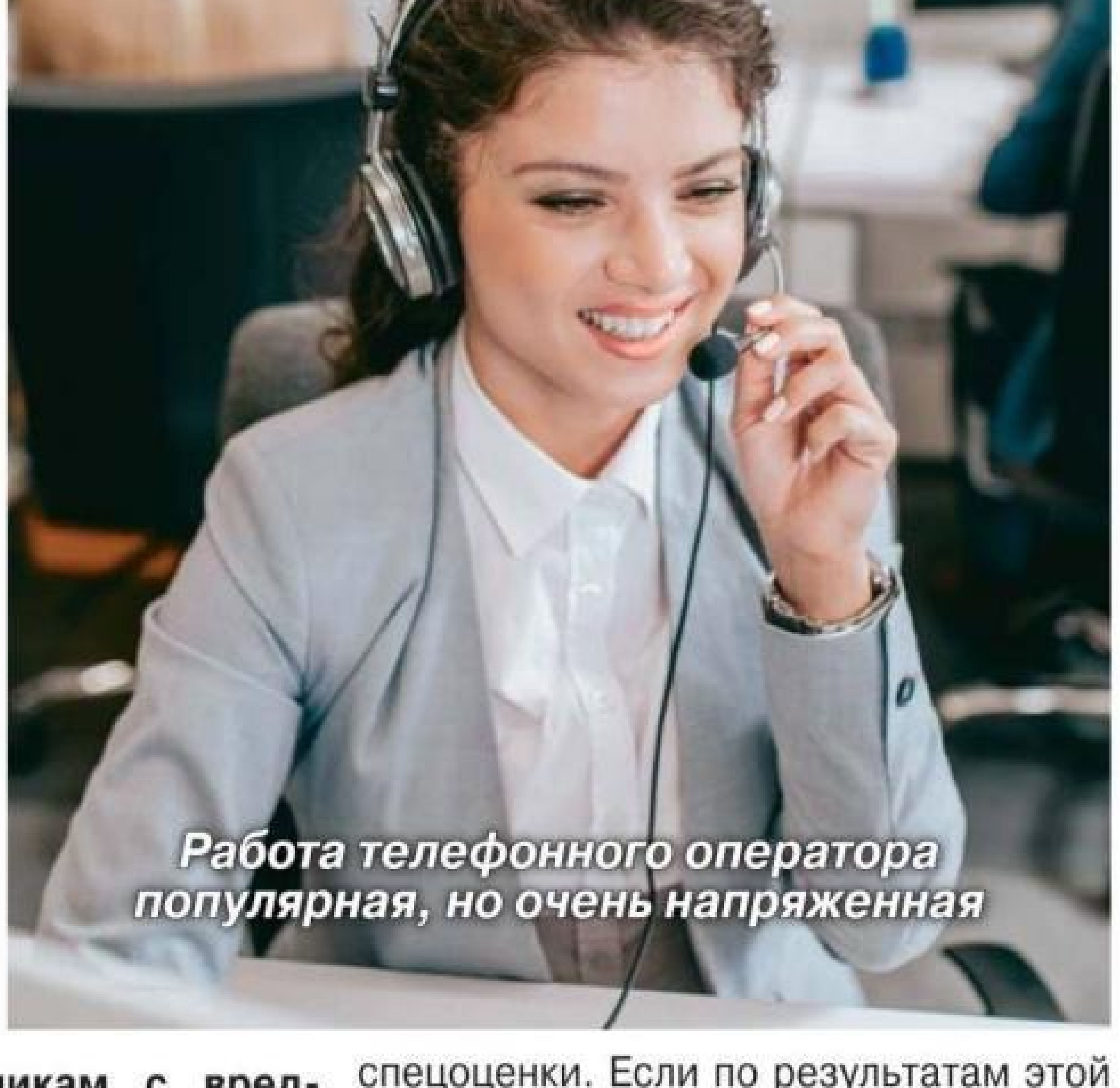
Обеденный перерыв и в самом деле в рабочее время не включается и не оплачивается, поэтому сотрудник может использовать его по своему усмотрению.

Что касается технологических перерывов, их регламентировал СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03, который был рекомендательным. Для работников за компьютером устанавливались перерывы в зависимости от их нагрузки:

- сотрудникам, чья работа за ПК носит постоянный характер, предоставлять кратковременные перерывы (10–15 мин) через каждые 45–60 мин работы за компьютером;
- работать без перерыва не более 1 ч;
- при работе за компьютером в ночное время (с 22.00 до 6.00) увеличить продолжительность перерывов на 30%.

Однако этот документ утратил силу с 1 января 2021 г. С начала 2021 г. утратила силу и «Типовая инструкция по охране труда при работе на персональном компьютере».

То есть **с 2021 г. вопрос установления перерывов во время работы за компьютером и на телефоне нормативно не урегулирован.** Работодатель может самостоятельно установить порядок предоставления перерывов в работе за компьютером и на телефоне для отдыха.


Работа телефонного оператора популярная, но очень напряженная

Сокращенное рабочее время устанавливается работникам с вредными условиями труда 3-й либо 4-й степени (подклассы вредности 3.3 либо 3.4) или опасными условиями труда (класс 4), присвоенными по результатам оценки условий труда. Ее обязано проводить каждое предприятие. С ее результатами должны ознакомить работников при приеме на работу и сразу после проведения очередной спецоценки. Если по результатам этой оценки установлены условия труда, соответствующие классу 3.3, 3.4 или 4, то сотрудникам положены:

- рабочая неделя до 36 ч;
- рабочий день (смена) – максимум 8 ч при 36-часовой рабочей неделе, максимум 6 ч при 30-часовой неделе.

§ **Абз. 5 ч. 1 ст. 92, ч. 2 ст. 94 Трудового кодекса РФ**

КАК РАССЧИТЫВАЮТСЯ И ОПЛАЧИВАЮТСЯ ПЕРЕРАБОТКИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯМ ВУЗОВ

Знакомый работает преподавателем в частном вузе. Согласно трудовому договору, это его основное место работы, но с почасовой оплатой труда. Также указано, что у него 6-дневная 36-часовая рабочая неделя.

Прошу разъяснить:

1) как считается 36-часовая рабочая неделя у преподавателя: академическими (45 мин) или астрономическими (60 мин) часами;

2) если в некоторые месяцы проведено более 36 ч занятий в неделю, будет ли это считаться сверхурочной работой. Наталья Петровна, г. Казань

Продолжительность рабочего времени для педагогов устанавливается исходя из сокращенной продолжительности рабочего времени **не более 36 ч в неделю.**

§ **Ч. 1 ст. 333 Трудового кодекса РФ**

Нормы времени самостоятельно определяются вузом и утверждаются локальным нормативным актом.

За единицу времени принимается академический или астрономический час согласно величине зачетной единицы, принятой в вузе.

То есть, **в локальном нормативном акте вуза должно быть прописано, в каких часах определяется норма рабочего времени.** В трудовом договоре с работником-педагогом эта норма также прописывается.

Работодатель вправе привлекать сотрудника к работе за пределами установленной для него продолжительности рабочего времени, но только по его добровольному согласию (письменному) и не более чем на 120 ч в год.

Сверхурочная работа оплачивается в повышенном размере:

- по 1,5 часовой ставки за первые два часа сверхурочной работы;
- по 2 – за каждый следующий.

Конкретный размер доплаты организация устанавливает сама. При этом педагог вуза, как и любой другой работник, вправе потребовать вместо повышенной платы предоставления дополнительного отдыха, продолжительность которого не может быть меньше времени, отработанного сверхурочно.

§ **Ст. 152 Трудового кодекса РФ**



На вопросы отвечает специалист по пенсионному праву ***Марина БУЛАНОВА***

НАЗНАЧАТ ЛИ БЕСПЛАТНЫЕ ЛЕКАРСТВА ПОСЛЕ ИНФАРКТА И ИНСУЛЬТА?

? ***У отца случился инфаркт миокарда, сейчас он лежит в больнице. Встретила соседку, у ее мужа два года назад тоже был инфаркт. Она сказала, чтобы я была готова тратиться на лекарства. Мы живем вдвоем с папой, средств ни на что не хватает. Неужели ему никакие лекарства не положены бесплатно? Ирина, г. Новокуйбышевск***

! До 2020 г. действительно такие пациенты обеспечивались бесплатными лекарствами только на время нахождения в больнице. Но сейчас все иначе. **В январе 2020 г. был утвержден перечень бесплатных лекарств, которые должны выписывать людям, перенесшим:**

- инсульт;
- инфаркт миокарда;
- аортокоронарное шунтирование;
- ангиопластику коронарных артерий со стентированием;
- катетерную абляцию по поводу сердечно-сосудистых заболеваний.

Бесплатные лекарства должны назначать всем больным на год, независимо от наличия инвалидности или других льгот.

Всего в перечне 23 лекарственных препарата, в том числе амиодарон, бисопролол, варфарин, индапамид, лозартан, моксонидин, соталол, эналаприл и др.

Получить бесплатные препараты достаточно просто. **Для этого необходимо обратиться к лечащему врачу в поликлинику и представить необходимый набор документов,** в том числе выписку из стационара, паспорт, СНИЛС, полис ОМС. Врач выпишет рецепт на лекарства, которые можно будет получить в льготной аптеке.

§ Приказ Министерства здравоохранения РФ от 9.01.2020 г. № 1н «Об утверждении перечня лекарственных препаратов для медицинского применения для обеспечения...»



На период реабилитации в домашних условиях вас должны обеспечить необходимыми медицинскими препаратами

КОГДА СЕЛЬЧАН МОГУТ ЛИШИТЬ НАДБАВКИ К ПЕНСИИ

? ***Я 32 года отработал в колхозе, сейчас выхожу на пенсию. С недавних пор подрабатываю сторожем на полставки. Назначат ли мне доплату в 25%? Сколько это в деньгах? В.И. Глухов, Краснодарский край***

! За длительный сельский стаж сейчас пенсионерам делают 25-процентную надбавку, но назначают ее далеко не всем. **На нее имеют право люди, отработавшие 30 лет и более в сельском хозяйстве, живущие на селе и не работающие.**

Размер «сельской» прибавки составляет 1511,12 руб. Сумма едина для всех, она составляет 25% от фиксированной выплаты (ФВ) к страховой пенсии по старости. Размер ФВ с 1 января в 2021 г. равен 6044,48 руб.

При подсчете стажа, дающего сельским пенсионерам право на повышенную ФВ, учитывается работа в колхозах, совхозах и других сельскохозяйственных предприятиях и организациях при условии занятости в животноводстве, растениеводстве и рыбоводстве. В Список работ, производств, профессий, должностей, специальностей, в соответствии с которыми устанавливается надбавка сельским работникам, включено **более 500 наименований.**

§ Список работ, производств, профессий, должностей... (утв. Постановлением Правительства РФ от 29 ноября 2018 г. № 1440)

Прибавка не устанавливается селянам, которые трудились в сельсоветах, поселковых магазинах, детсадах и медпунктах, входящих в состав колхоза, совхоза или иной сельскохозяйственной организации. **Но есть исключение – в сельский стаж засчитывают работу независимо от занимаемой должности в колхозах, на машинно-тракторных станциях, на межколхозных предприятиях (организациях), в совхозах, крестьянских (фермерских) хозяйствах, артелях (сельскохозяйственных), которая выполнялась на территории России до 1.01.1992 г.**

Подумайте, что для вас выгоднее: работа или доплата. Если выберете доплату, то вам нужно собрать все необходимые документы, которые подтвердят сельский стаж, и отнести их в Пенсионный фонд (ПФ). Их можно донести и после назначения пенсии, после увольнения например, но прибавку сделают только после того, как вы представите в ПФ документы.

Учтите, что при переезде в город выплата надбавки за сельский стаж прекращается. Также выплата прекратится, если пенсионер устраивается на официальную работу. То есть уволиться, оформить пенсию с надбавкой, а потом вновь выйти на работу нельзя. Если об этом узнают в ПФ, все переплаты придется возвращать.

На вопросы отвечает юрист
Юлия КНАЦ

КАК ДЕЛИТСЯ ОБЩЕЕ ИМУЩЕСТВО СУПРУГОВ ПРИ ВСТУПЛЕНИИ В НАСЛЕДСТВО

? ***Умерла супруга. Нужно вступать в наследство. У супруги в собственности полквартиры и у меня полквартиры. Но у нас еще есть 2 гаража, которые оформлены на меня. Нотариус сказал, что так как они приобретены в браке, то их тоже нужно включать в наследственное дело и делить между наследниками. Но ведь собственник гаражей я? Николай Петрович, Пермский край***

! К общему имуществу супругов относится приобретенное в браке на общие доходы движимое и недвижимое имущество – жилье, машины, гаражи, мебель и так далее. И тут совсем не важно, на кого оно записано и кто вносил плату.

В случае смерти одного из супругов в наследственную массу входит не вся квартира или весь гараж, а **лишь доля, принадлежащая умершему – 1/2 квартиры, 1/2 гаража.** Именно эта половина будет делиться между наследниками. А доля, принадлежащая вам, так за вами и останется, наследники на нее претендовать не смогут.

§ Ст. 34 Семейного кодекса РФ

А вот то, что было получено каждым супругом до брака, в браке так и остается его личным имуществом. Также личным является имущество, приобретенное каждым супругом в браке в дар, по наследству или по другим безвозмездным сделкам.

Это личное имущество полностью включается в наследство и делится между всеми наследниками.

§ Ст. 36 Семейного кодекса РФ

Как я понимаю, гаражи были куплены в браке. Значит, независимо от того, что они оформлены на вас, **они считаются общим имуществом.** Вам принадлежит по 1/2 каждого гаража, а остальные половины войдут в наследственную массу вашей супруги.

§ Ст. 1112, 1150 Гражданского кодекса РФ

КТО ВЕРНЕТ ДЕНЬГИ ПОСЛЕ СМЕРТИ ДОЛЖНИКА



Свои деньги будет вернуть весьма проблематично, но возможно!

? ***Я дал в долг женщине деньги, 50 тыс. руб. под расписку. Она долг не успела выплатить и умерла. Могу ли я как-то взыскать этот долг с ее наследников? И как? Валентин Иосифович, г. Ульяновск***

! Наследство – **это не только имущество умершего, это еще и его долги.** Поэтому, принимая в наследство имущество, наследники возлагают на себя также обязательство по выплате долгов.

Поэтому **вам нужно обратиться в суд с иском к наследникам умершей.** В иске нужно указать требование о возврате долга.

Если наследники вам неизвестны, к исковому заявлению необходимо будет приложить ходатайство об истребовании сведений у нотариуса. По запросу суда нотариус эти сведения обязан предоставить.

Перед подачей иска обратитесь к нотариусу и сообщите о своих требованиях к наследникам. Он предупредит их о наличии долга. Возможно, родные вернут вам деньги без суда.

Наследники, отказавшиеся от наследства, отвечать по долгам не будут. Раз они не приняли имущество, значит, не приняли и долги.

Также **наследники не будут отвечать по долгам, если наследство отсутствует совсем.** В этом случае у вас не получится вернуть свои деньги. Узнать, имеется ли наследство у умершей, вы можете у нотариуса. Но имена наследников и конкретное имущество нотариус вам не назовет.

Смерть должника не является обстоятельством, влекущим досрочное исполнение его обязательств наследниками. **Выплачивать вам долг сразу же наследники не обязаны.** Вернуть деньги они должны до той же даты и на тех же условиях, которые были у заемщицы.

§ Ст. 1175 Гражданского кодекса РФ

§ П. 59, 61 Постановления Пленума Верховного суда РФ от 29 мая 2012 г. № 9 «О судебной практике по делам о наследовании»

ВНИМАНИЕ!

Наследники будут отвечать по долгам умершей только в пределах стоимости перешедшего к ним имущества. То есть гасить долги на сумму, превышающую стоимость принятого имущества, наследники не обязаны, а вот в пределах стоимости заплатить должны. Стоимость будет определяться по рыночной цене.



На вопросы отвечает юрист ***Дмитрий БУРНЯШЕВ***

МОЖНО ЛИ СТАВИТЬ МАШИНУ ОКОЛО ДОМА?

Мы живем в частном секторе в черте города. На каком расстоянии от стены соседа я могу ставить машину? Есть ли какие-то нормы на этот счет? Валерий, г. Липецк

Расстояние от открытых стоянок, предназначенных для постоянного и временного хранения легковых автомобилей, до жилых домов **должно составлять 10 м.**

§ П. 6.39 Свода правил 42.13330.2016 «Градостроительство. Планировка и застройка городских и сельских поселений»

Если же вы ставите авто на своем земельном участке (а не рядом с ним), то на этот счет **никаких ограничений законом не установлено.**



Паркуйтесь на своем участке, и у вас проблем с соседями не будет

КАК ОФОРМИТЬ ЗЕМЛЮ, ПОЛУЧЕННУЮ В НАСЛЕДСТВО

Я проживаю в сельской местности, имею наследство в долевой собственности – дом и землю (пользование) – с марта 2001 г. Я хотела землю оформить в собственность, но поселковая администрация противится и предлагает оформить землю в аренду. Насколько это законно? З.В., Курская обл.

Для переоформления права постоянного (бессрочного) пользования земельным участком в собственность после принятия наследства **необходимы документы:**

- свидетельство о праве на наследство;
- акт о предоставлении умершему наследодателю земельного участка.

§ Ст. 49 Федерального закона «О государственной регистрации недвижимости» от 13.07.2015 г. № 218-ФЗ

Документы надо подать непосредственно **в Росреестр или в МФЦ.** Получать специальное разрешение на оформление от местных властей не требуется.

ЗАСТАВЛЯЮТ ПЛАТИТЬ ЗА ОБЩЕЕ ИМУЩЕСТВО

Несколько лет назад по улицам нашего кооператива проводили инженерные сооружения. Кто желал, тот оплачивал, я отказалась. Теперь председатель подала в суд и требует, чтобы я уплатила за них. Законно ли это? Ю.И. Панькова, г. Ставрополь

Инженерные коммуникации являются общим имуществом, и за их создание и эксплуатацию **обязаны платить все члены кооператива без исключения.** Так что, к сожалению, ваш председатель права. А если она действительно подаст в суд, то он ее полностью поддержит.

На вопросы отвечает юрист ***Юлия КНАЦ***

СОСЕД НА ДАЧЕ УСТАНОВИЛ КАМЕРУ. ЭТО ЗАКОННО?

Мой сосед в СНТ установил наружную камеру видеонаблюдения под козырьком своего дома и направил ее в сторону моего участка, и теперь жизнь моей семьи находится под круглосуточным видеонаблюдением. Скажите, имеет ли он право направлять камеру видеонаблюдения в нашу сторону без нашего согласия? Какие есть законы по этому вопросу? Т.А. Габова

Закон не дает четкой инструкции, как установить камеру для наблюдения за своим участком. **Есть лишь общие требования,** о них я и расскажу.

Согласие соседей по участку не требуется. Разрешение председателя СНТ тоже. Хотя внутренними документами в СНТ может быть предусмотрен порядок размещения камер видеонаблюдения, если затрагивается общее имущество товарищества.

Права соседей на частную жизнь не должны быть нарушены. Каждый имеет право на личную и семейную тайну.

§ Ч. 1 ст. 23 Конституции РФ

Поэтому камера не должна фиксировать территорию соседей и даже входы и заезды на их территорию. Если камера направлена на участок соседей или может показать, кто заходит на их участок, – **это нарушение.** Установить камеру, фиксирующую личную жизнь, можно только с письменного согласия соседей.

§ Ст. 1, 6 Федерального закона от 27 июля 2006 г. № 152-ФЗ «О персональных данных»

Скрытое видеонаблюдение запрещено. Так что замуровывать камеры в стену или скрывать их другим образом нельзя. Это имеют право делать только правоохранительные органы, и то в редких случаях.

Итак, **сосед не имеет права без вашего согласия ставить камеру так, чтобы она снимала ваш участок.** Камеру он должен демонтировать или изменить угол видеонаблюдения. Вы можете обратиться с этим требованием в суд. А можете подать заявление участковому. Если не хотите таких радикальных мер, можете написать соседу письменную претензию, сослаться на указанные выше нормы и потребовать убрать камеру. Может, такое письмо продемонстрирует ваш серьезный настрой **и вопрос решится без суда и участкового.**

КОМУ ПРИДЕТСЯ ПЛАТИТЬ НАЛОГ С ДОХОДОВ ПО ВКЛАДАМ

На вопросы отвечает юрист **Марина ВАНТЕЕВА**

? ***С этого года доходы по вкладам с 1 млн будут облагаться налогами. Их придется декларировать? Как будут считать налоги – только со срочных вкладов или с долгосрочных тоже? Артемий Александрович, Московская обл.***

! С 1 января 2021 г. проценты по вкладам начнут облагаться налогом на доходы физических лиц (НДФЛ). Налоги будут начисляться с совокупного процентного дохода по вкладам (остаткам на счетах) за год за минусом необлагаемого процентного дохода. Размер вклада (от 1 млн руб.) и ставка рефинансирования на начало налогового периода (на 1 января) определяет не облагаемый налогом лимит. Проще говоря, **лимит – это сумма, которую вкладчик мог бы получить с 1 млн руб. по ставке рефинансирования, действовавшей на начало года.** Ставка на начало года составляла 4,25%. Значит, лимит с вклада от 1 млн составляет 42 500 руб.

Налоговая служба сама рассчитает сумму налога на основе сведений от банков и направит вкладчикам уведомления на уплату. Декларировать такие доходы не потребуется. Впервые уплатить этот налог придется только в 2022 г.

При расчете НДФЛ не будет учитываться доход по рублевым счетам, процентная ставка по которым в течение всего года не превышает 1% годовых.

И вы правы, **речь идет не только о срочных вкладах, а обо всех счетах вкладчика, включая карточные и текущие.** В результате по итогам 2021 г. многих из нас могут ждать неприятные новости от налоговой инспекции.

Например, срочный вклад может не превысить лимита, а если к нему прибавить доход по карте, по которой начисляется процент на остаток, то **в итоге может быть начислен налог.**

ПРИМЕР РАСЧЕТА

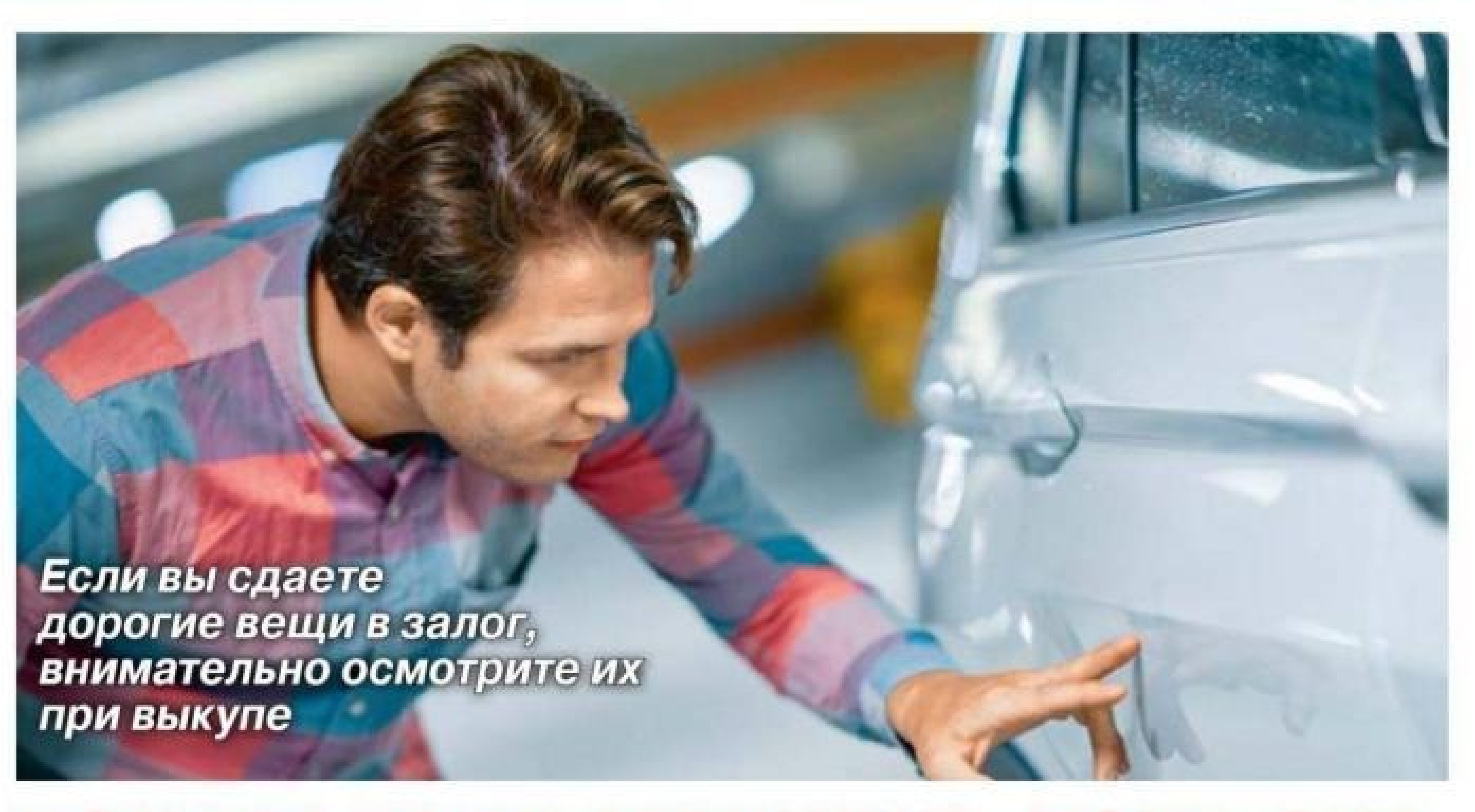
У вкладчика с января 2021 г. открыт вклад в размере 1 млн руб., ставка 5% годовых, проценты выплачиваются в конце срока действия договора, который заканчивается 1 декабря.

Процентный доход составит 68 750 руб. Ключевая ставка Банка России на 1 января 2021 г. – 4,25 %, в этом случае необлагаемый процентный доход за год составит 42 500 руб. В результате сумма налога к уплате составит:

(68 750 руб. – 42 500 руб.) × 13% = 3412,50 руб.



На вопросы отвечает юрист ***Надежда ОНИЩУК***



Если вы сдаете дорогие вещи в залог, внимательно осмотрите их при выкупе

ПОЦАРАПАЛИ МАШИНУ, ПОКА ОНА БЫЛА В ЗАЛОГЕ. КТО ЗА ЭТО ОТВЕТИТ?

? ***В ломбарде поцарапали сданный в залог автомобиль. Как предъявить претензию и потребовать ликвидировать недостатки? Дмитрий, Московская обл.***

! Чтобы предъявить претензию, **нужно зафиксировать тот факт, что царапина на автомобиле появилась в тот период времени, когда он находился в ломбарде.**

Я советую зафиксировать этот факт на фото, в акте указать, что на автомобиле имеется повреждение краски, подробно описав, где, в каком месте, размеры царапины. Также укажите, что зафиксировали этот факт на фото телефона.

Кроме того, при приеме автомобиля в залог его должны были осмотреть, **в квитанции о приеме должно быть написано, что таких повреждений не было при сдаче в залог.**

Этот документ также подтверждает вашу позицию.

Далее подаете претензию, в которой также подробно описываете все обстоятельства. Претензию составляете в двух экземплярах, один сдаете сотруднику ломбарда, второй оставляете у себя. На вашем экземпляре должны поставить дату, фамилию того, кто принял.

Срок ответа на претензию составляет 10 дней.

§ Ст. 22 Закона РФ «О защите прав потребителей»

Желательно вызвать специалиста и оценить ущерб, чтобы было понятно, на какую сумму вы можете претендовать.

Далее ждете ответа на претензию и действуете исходя из ситуации.

Если претензию удовлетворили и выплатили вам деньги, то на этом вся история закончится, если нет, то вам нужно будет обращаться с заявлением в мировой суд по месту своей регистрации и взыскивать деньги с ломбарда в судебном порядке.

НЕ ПОЛУЧИЛА ИЗВЕЩЕНИЕ О ПОСЫЛКЕ. МОГУ ПОТРЕБОВАТЬ ДЕНЬГИ С ПОЧТЫ?

? ***Заказала посылку из Китая. Пролежала она на почте месяц, а извещение мне так и не пришло, отправили обратно, судьбу ее выяснить пока не могу. Могу ли я потребовать с почты деньги, которые потратила на товары, так и не полученные в посылке? Дарья, г. Москва***

! Увы, **к почте вы не можете предъявить претензии, так как ваша посылка не была утеряна почтой.**

При заказе посылок из Китая их направляют двумя вариантами: простым пакетом (без трек-номера, уведомление в этом случае не приходит) или посылкой (с трек-номером). В этом случае извещение должно было прийти, либо приходит СМС-уведомление, если у вас подключен такой сервис.

Если посылка была отправлена обратно за истечением срока хранения, то вам нужно обращаться к продавцу и регулировать далее вопрос возврата денег, так как товары были заказаны дистанционным способом и вами не получены. **Деньги обязан вернуть продавец.**

ОБЫСК НА ВЫХОДЕ ИЗ МАГАЗИНА. ЭТО ЗАКОННО?

? ***Моего сына-подростка, который зашел в супермаркет без корзины и вышел без покупки, на выходе охранник попросил снять куртку и вывернуть карманы. Это законно? Ольга Павловна, г. Ярославль***

! Нет, это незаконно, так как **у охранника супермаркета нет полномочий проводить личный досмотр,** а также просить без оснований снимать верхнюю одежду и показывать содержимое карманов.

§ Ст. 150 Гражданского кодекса РФ

Личный досмотр гражданина, а также его вещей относится к компетенции сотрудника полиции.

В сложившейся ситуации вы, как законный представитель несовершеннолетнего, имеете полное право обратиться к директору супермаркета с письменной жалобой на действия сотрудников охраны. В жалобе потребовать, чтобы действия охраны проверили и вам дали ответ, какие конкретно меры были приняты в отношении нарушителей закона.

В заявлении вы также можете запросить видеозапись с камер видеонаблюдения, которые должны быть расположены как раз в прикассовой зоне.

Также у вас есть основания подать жалобу в прокуратуру на действия охранников супермаркета, это основание для проведения внеплановой проверки.

§ П. 3 ст. 20 Закона РФ от 11 марта 1992 г. № 2487-I «О частной детективной и охранной деятельности в Российской Федерации» (ред. от 5.12.2017 г.)

ЧЕМУ НАС НАУЧИЛА ПАНДЕМИЯ

Один из уроков, которые преподал коронавирус всем, состоит в том, что кризис приходит откуда его совсем не ждешь, а потому готовиться и иметь разумный запас средств надо всегда. А главный поучительный момент истории с пандемией – в бережном отношении ко всему, в том числе к ресурсам семьи и собственному здоровью. Вот исходя из этого и стоит пересмотреть взгляды на то, на что нужно тратить деньги, а на что – не особо.


Анализ своих затрат – хороший шаг к правильной экономии

ВЫВОДЫ И СОВЕТЫ

Помните, как прошлую весну мы прожили без традиционных сезонных обновок? Их было негде купить и некуда носить – все сидели по домам. А зимой сети магазинов одежды отрапортовали: покупки зимней одежды россияне сократили на 20%, потому что многие перешли на удаленную работу. Грустно? А может, правильно? **Освободившиеся средства многие использовали на здоровое питание, занятия спортом и поездки на природу.** Разве это не более правильное вложение средств? Нужно ли нам так много одежды? Стоит ли тратиться на обновление гардероба капитально? Здесь есть над чем задуматься.

Мы остались без походов в кино на несколько месяцев. Было неприятно, но многие привыкли. Да и деньги, которых у большинства в нокдаун стало меньше, были сэкономлены. А может, это тоже правильно: не бросаться на все киношные премьеры, а подходить к их выбору более избирательно?

Мы стали более внимательно подходить и к покупкам еды. Теперь многие из нас **отдают предпочтение более экономичной упаковке,** предпочитая не переплачивать за коробки, глянец, дорогие пакеты, которые все равно будут отправлены в мусорный бак.

Не стоит закупать продукты впрок огромными упаковками, как мы это делали в начале эпидемии. Слишком существенный удар по кошельку нанесли такие запасы. А дефицита еды, к счастью, не наблюдалось.

Многие из нас **стали сравнивать цены в окрестных магазинах еще до выхода за покупками, прямо из дома** (с помощью сайта Едадил, например), и выбирать те точки, где проходят акции на нужные товары.

Мы стали **обращать внимание на ярмарки, где представлена продукция местных производителей,** – она чаще полезнее и точно дешевле.

Пытаемся многое готовить сами: например, самодельные кефир и йогурт оказались вкуснее и дешевле магазинных.

Многие из нас **перестали делать покупки просто «под впечатлением»,** не задумываясь: а оно нам надо? Более продвинутые стали вести журнал затрат, извлекая из его анализа уроки.

Выводы поучительны: на запасы крема для рук и кухонных полотенец потратили энную сумму не очень эффективно, могли бы найти ей лучшее применение. А уж когда скалькулировали траты на «кофе с собой» и перевели в килограммы мяса и рыбы, стало и вовсе досадно.

Составление плана покупок и четкое следование ему у многих из нас становится полезной привычкой.

ПОЛЕЗНЫЕ ПОДАРКИ

Современная бытовая техника бережет наше время и труд. А еще, оказывается, позволяет сильно экономить на электроэнергии и воде. Поэтому **можно рекомендовать делать полезные подарки в виде нового пылесоса или посудомойки своей семье, своим родителям.**

Задумайтесь: чем выше класс энергопотребления холодильника например, тем меньше вам приходится платить за энергию – каждый месяц из года в год. А посудомоечная машина позволяет потратить воды примерно в 10 раз меньше, чем если бы тот же объем посуды мы мыли вручную. У техники последнего поколения установлены таймеры, которые позволяют запускать ее в любое время, а значит, ночные стирки белья и мытье посуды позволят сэкономить на коммунальных расходах еще больше тем, у кого установлена двухтарифная система оплаты энергии. Потому посудомойка, робот-пылесос, стиральная машина с классом энергопотребления А+ – прекрасный подарок стареющим родителям. Они и деньги сэкономят, и поживут подольше.

ИКОНЫ БОГОРОДИЦЫ

ВЫПУСК № 14

Лики Богоматери есть во всех храмах. Ее представляют на иконах по-разному, у каждой из них есть свое название. Мы будем рассказывать об иконах Божьей Матери, об их истории, значении, днях почитания, о том, в каких ситуациях помогает тот или иной образ.

«КОЗЕЛЬЩАНСКАЯ»

Козельщанская икона Божией Матери принадлежит к числу икон позднейших по времени прославления (1881 г.) и вместе с тем к числу наиболее почитаемых. Икона эта итальянского происхождения и была привезена в Россию одной из придворных императрицы Елизаветы Петровны (1741–1761 гг.).

После случая чудесного исцеления дочери графа Капниста Марии икона стала почитаема многими. Девушка мучилась от болезни ног, несколько местных врачей тщетно пытались ей помочь, состояние больной становилось только хуже. Надеясь на помощь известного заграничного профессора, родители собрались везти Марию в Москву. В ночь перед поездкой девушка по совету матери чистила ризу иконы и молилась Богородице об исцелении. По словам самой больной, еще во время молитвы она ощутила необычайный прилив сил и начала чувствовать свои ноги. Когда ее привезли к врачу, она оказалась абсолютно здорова. Весть об этом чуде быстро разнеслась по всей России. Уже в Москве, когда семья приехала туда на консультацию к профессору Шарко, к дому Капнистов собирались православные, желавшие воздать честь образу Богородицы, благодаря которому произошло исцеление девочки. В Москве с иконы со временем сделали список, получивший название «Неисчерпаемая благодать». От московского списка козельщанского образа Пресвятой Богородицы верующие тоже начали получать помощь.



Перед иконой молятся при различных телесных повреждениях и травмах. Девушки просят о помощи в устройстве личной жизни, удачном замужестве. Богородица помогает в исцелении тяжелых телесных и душевных болезней, в исцелении детей, при сильных житейских скорбях, требующих помощи свыше, в сохранении семейного мира.

Днем празднования образа стал день, когда произошло первое чудо исцеления, – 21 февраля.

МОЛИТВА

Богородице Дево, Пренепорочная Мати Христа Бога нашего, Заступнице всего рода христианскаго! Чудотворней иконе Твоей благоговейно предстояще, молим Тя, услыши нас, молящихся Тебе: приими благодарения наша недостойная о всех неизреченных Твоих к нам благодеяниих, в месте сем и во многих весях и градех земли Российския явленных и являемых; Ты бо еси больных исцеление, скорбящих утешение, заблуждших исправление и вразумление. Буди всем нам покров и утешение, пристанище от всяких зол, бед и обстояний, от глада, труса, потопа, огня, меча, нашествия иноплеменник, смертоносныя язвы и от злых человек озлобления. О, Премилосердая Мати, буди присно молитвенница любвеобильная о благостоянии святаго храма сего, о мире и тишине жительства общины сея, укрепи и поддержи священнодействующия и служащия во святем храме сем. Осени вседержавным покровом Твоим строители и благотворители святыя обители сея, воздаждь им вечными дары щедрот Твоих, заступи от всякия напасти и сохрани с верою и благоговением притекающия к чудотворной иконе Твоей и молящияся Тебе с любовию зде и на всяком месте. Вознеси молитвы наша, яко кадило благовонное, ко Престолу Всевышняго, дарующаго нам здравие, долгоденствие и в трудех благочестивых поспешение, да Твоим окормлением управляеми, и покровом Твоим осеняеми, прославим Отца, Сына и Святаго Духа и Твое Матернее о нас заступление, всегда, ныне и присно и во веки веков. Аминь.

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАЛЕНДАРЬ

2 мая – Светлое Христово воскресенье. Пасха.

По приказу римского прокуратора Иудеи Понтия Пилата Иисус Христос был приговорен к мучительной смерти – распятии на кресте. Его распяли на горе Голгофе на окраине Иерусалима. Точная дата смерти Спасителя неизвестна. Это произошло в пятницу, в период с 26 года н.э. по 36 год н.э. После смерти Иисуса обвили плащаницей и положили в гроб (каменную пещеру) до наступления субботнего покоя. В ночь с субботы на воскресенье, накануне иудейской Пасхи, жены-мироносицы пришли к гробу. Они обнаружили отпертую пещеру и ангела в ней, который известил их о Воскресении Христа.

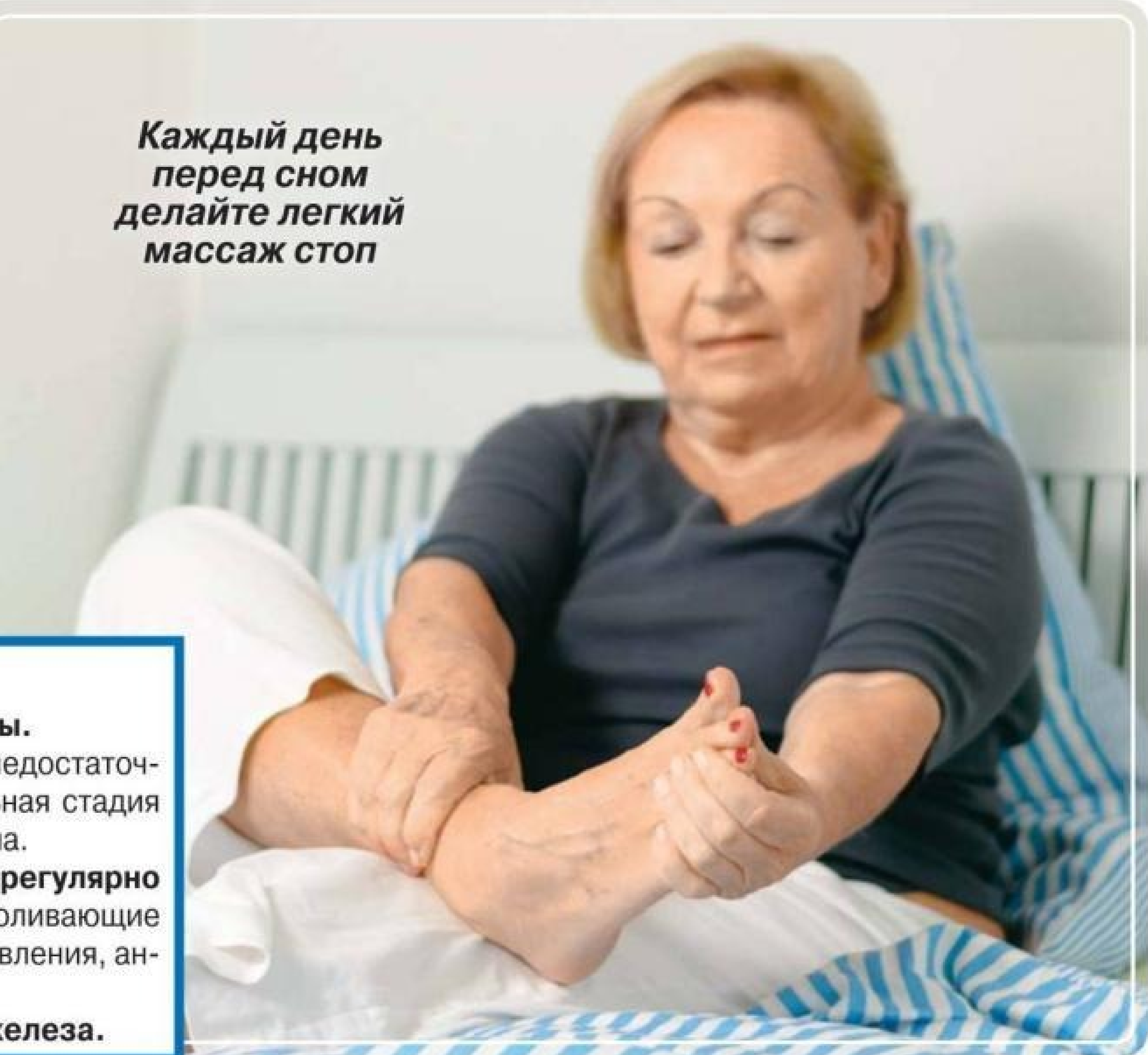
Название «Пасха» праздник получил от еврейской Пасхи, в ночь на которую произошло Воскресение Христово. Песах у иудеев посвящен Исходу – освобождению израильтян от четырехвекового рабства под гнетом египетских фараонов..

КАК СПРАВИТЬСЯ С СИНДРОМОМ БЕСПОКОЙНЫХ НОГ

На вопросы отвечает фитотерапевт ***Дина БАЛЯСОВА***

Расскажите, пожалуйста, что такое синдром беспокойных ног и как с ним справиться. Л.И. Виноградова, Ростовская обл.

Синдром беспокойных ног – это **состояние, при котором человек испытывает неприятные ощущения в нижних конечностях** преимущественно в ночное время. Из-за неприятных ощущений в голенях и ступнях человеку приходится менять положение, вставать, прохаживаться, так как при ходьбе, перемене позы эти ощущения пропадают.



Каждый день перед сном делайте легкий массаж стоп

ПРИЧИНЫ

- Нарушения в работе **нервной системы.**
- Травмы спинного мозга, почечная недостаточность, **сахарный диабет,** а также начальная стадия рассеянного склероза, болезнь Паркинсона.
- Дискомфорт могут спровоцировать **регулярно принимаемые медикаменты:** обезболивающие препараты с кофеином, от аллергии, от давления, антидепрессанты.
- Причиной еще может быть **дефицит железа.**

ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ

Не следует злоупотреблять **напитками, содержащими кофеин,** шоколадом, желательно исключить алкоголь и никотин. Полезно заменить черный или зеленый чай **на травяные чаи** (с соцветиями ромашки, мелиссы, мяты, кипрея, листом черной смородины, вишни, боярышника и др.)

Ешьте **по 2–3 яблока** в день или выпивайте по 1,5–2 ст. натурального яблочного сока.

Необходимо полноценное питание, богатое витаминами и минералами; если это не получается, то **принимайте поливитаминные комплексы,** обязательно содержащие витамины C, E, группу B, а также **железо, кальций, магний и калий.**

Нельзя студить ноги, так как при их переохлаждении симптомы усиливаются, однако **полезен контрастный душ** для ног утром или вечером. Принесет пользу **легкий массаж** (от ступни к колену) с жирным кремом.

Ведите активный образ жизни, больше ходите пешком, занимайтесь скандинавской ходьбой не менее 1,5–2 ч в день. Замечено, что чем больше человек двигается, тем реже он испытывает синдром беспокойных ног.

Вечером, незадолго до сна, особенно **важно не наедаться,** исключить чай и другие возбуждающие продукты (пряности, копчености, соленья, маринады, жирную пищу, шоколадные конфеты и другие сладости).

При недостатке железа полезно есть продукты, богатые им: слабообжаренную печень крупного рогатого скота или птицы, зеленые овощи, гречневую кашу, свежие овощи и фрукты, особенно лесную землянику и гранаты, а также айву. Однако **из растительной пищи железо усваивается хуже, чем из животной.** Если повысить уровень железа в организме питанием не удается, врач может порекомендовать прием препаратов железа и витамина B12.

ФИТОТЕРАПИЯ

Смешайте в равных пропорциях аптечные настойки **валерианы, пустырника, пиона, боярышника,** храните в темном месте. Принимайте по 1 ч. л. смеси настоек в рюмке воды 2 раза в день (перед обедом и ужином).

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

✓ **Ходите босиком** по рассыпанным плодам каштана конского (без зеленой колючей оболочки) или по мелким камешкам, сосновым шишкам, **топчитесь на специальном коврике-иппликаторе** или используйте иппликатор Кузнецова отдельно для массажа стоп перед сном.

✓ Приносит пользу **легкое поколачивание нетяжелой палочкой по ступням** перед сном в течение 3–5 мин ежедневно.

✓ Полезно смазывать ступни **соком лимона** перед сном или разбавленным **эфирным маслом мяты.**



Рассказывает врач-терапевт **Наталья ЯРМУХАМЕТОВА**

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ПРОСТУДЫ ВЕСНОЙ



Весна – не самое подходящее время, чтобы болеть

Вы слегка промочили ноги или посидели на сквозняке, а к вечеру появились слабость, озноб, запершило в горле, потекло из носа и к завершению «букета» подскочила температура.

ПРОСТЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

✓ **Спите не менее 8 ч в сутки.**

✓ Постоянно **увлажняйте воздух в квартире.** Хорошо, если у вас есть аквариум или домашний фонтанчик, но можете и просто ставить рядом с отопительными батареями широкие плоские емкости с водой.

✓ Полностью **обеспечивайте потребность организма в витаминах.**

В вашем меню ежедневно должны присутствовать свежая зелень, фрукты, овощи, свежевыжатые соки. Особенно полезны в этот период плоды граната, зеленый чай, отвар или компот из сушеных груш, клюквенный или гранатовый сок с медом (1/2 ст. сока разбавить 1/2 ст. теплой воды, добавить 1 ст. л. меда), брусничный морс, лимоны, черемша, чеснок, репчатый лук, хрен.

✓ **Готовьте и ешьте специальное блюдо,** повышающее защитные силы организма.

ЛИМОННО-ЧЕСНОЧНОЕ МАСЛО

Обдайте кипятком 2 **лимона (вместе с кожурой)** и пропустите через мясорубку вместе с 10–12 **зубчиками чеснока,** добавьте 200 г **сливочного масла** и тщательно перемешайте (лучше всего взбить миксером). Используйте это масло для приготовления бутербродов на завтрак, запивайте их травяными чаями.

✓ Регулярно (3–4 раза в день) **очищайте слизистые оболочки носа** одним из предложенных ниже способов:

▸ промывайте нос **теплым солевым раствором** (растворите в стакане теплой воды 0,5 ч. л. соли, добавьте 2 капли аптечной настойки эвкалипта);

▸ закапывайте в каждую ноздрю по 2 капли **целебной смеси:** смешайте по 1 ч. л. свежевыжатого морковного сока растительного масла (лучше оливкового) и добавьте 3 капли чесночного сока; капли **очень эффективно и мягко воздействуют на слизистые носа,** привыкания не вызывают (при сильном насморке закапывайте их в нос по 2 капли через каждые 2 ч);

▸ закапывайте в нос и полощите горло **отстоянным свекольным соком** (натрите свеклу на мелкой терке, отожмите сок и держите в стеклянном стакане, накрыв марлей, в течение 2–3 ч) или **смесью свекольного сока с медом и водой** (взятых по 1 ст. л.).

✓ **Обеспечивайте организм кислородом.** В выходные дни совершайте вылазки на природу (устраивайте прогулки в парк, лес, на набережную реки). Обязательно проветривайте комнату перед сном, а днем, во время работы, – помещение офиса или кабинет.

✓ Используйте для профилактики и лечения простудных заболеваний **приемы ароматерапии.**

Перед сном, проветрив помещение, **зажигайте на полчаса ароматическую лампу** или капайте несколько капель эфирного масла целебных растений в открытый термос с кипятком и ставьте его у изголовья кровати (для лечебных сеансов используйте эфирные масла **сосны, ели, пихты, кедра, бергамота, лимона, эвкалипта, тимьяна, иссопа или чайного дерева**).

✓ При первых признаках простуды **принимайте целебные средства.**

▸ Смешайте по 1 ч. л. **сушеной травы вереска, полыни** и 1 ст. л. **цветков черной бузины,** смесь измельчите и залейте 1 ст. кипятка, настаивайте 30 мин, укутав, затем процедите. Пейте настой теплым за 2 ч до сна, **заедая медом.**

▸ Всыпьте 4 ст. л. **сушеной травы полыни в бутылку водки,** настаивайте сутки, принимайте по 1 ст. л. за 30 мин до еды 3 раза в день (на ночь дозу можно увеличить до 2 ст. л.). Курс лечения – 5–6 дней. Это средство **помогает избавиться даже от самой застарелой простуды.**

▸ Залейте 2 ст. **молока** 1 ст. л. сухой или 3 ст. л. свежей **травы кислицы,** кипятите 15 мин, процедите и пейте по 1/2 ст. во время еды.

ХРОНИЧЕСКИЙ КОЛИТ

При хроническом колите со склонностью к поносам применяют сбор из трав: соплодий ольхи – 100 г, травы золототысячника – 100 г, цветков ромашки – 100 г. 3 ст. л. измельченных сухих трав с вечера положите в термос и залейте 3 ст. кипятка. Утром процедите и принимайте по 150 мл 4 раза в день до еды.

ХОЛЕЦИСТИТ

✔ Заварите 2 ст. л. **плодов тмина** 1 ст. кипятка, держите на водяной бане 15 мин, настаивайте 45 мин, процедите. Принимайте по 1/3 ст. 2 раза в день после еды.

✔ **При остром холецистите** заварите 1 ст. л. **сухого корня аира болотного** 1 ст. кипятка в термосе на ночь. Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой. Курс лечения – 3 недели.

✔ Залейте 2 ч. л. **плодов тмина** 2 ст. воды, доведите до кипения под крышкой и кипятите на медленном огне 3 мин. Процедите и принимайте 3 раза в день до еды.

✔ **От горечи во рту** залейте 2 ч. л. **сухой травы дымянки** 2 ст. кипятка, дайте настояться 2 ч и процедите. Пейте по 1/2 ст. 3 раза в день до еды.

Т.Д. Черникова, с. Грачевка Ставропольского края

ПРИ БРОНХИТЕ

1 ст. **клюквы** разомните, отожмите сок, добавьте в него 4 ст. л. **сахара** и доведите до кипения, но не кипятите. Охладите и смешайте с 1 ст. **водки.** Принимайте по 2 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения – до полного выздоровления.

ОТ ХОЛЕСТЕРИНА

Возьмите по 1 кг **клюквы, лимонов, репчатого лука** и 0,5 кг **чеснока.** Пропустите все через мясорубку, перемешайте и храните в холодильнике. Принимайте смесь перед едой по 2 ст. л. 3 раза в день, запивая небольшим количеством воды.

М.Г. Константинова, п. Добрецово Костромской обл.

ВАШ ПРИЗ 500 РУБЛЕЙ

ОТ ЦИСТИТА

1 ст. л. **измельченных листьев толокнянки** залейте 1 ст. кипятка и варите на водяной бане 30 мин, охладите и процедите. Пейте 3 раза в день по 1 ст. л. отвара после еды в течение 3 недель.

ГРУДНОЙ ЧАЙ

Для сбора необходимо 40 г **корня алтея,** 15 г **корня солодки,** 20 г **листьев мать-и-мачехи,** 10 г **цветков коровяка,** 10 г **плодов фенхеля.** 1 ст. л. измельченной смеси настаивайте в 1 ст. холодной воды. Принимайте несколько раз в день при простудных заболеваниях (кашле, трахеобронхите, хроническом бронхите).

И.Ю. Пичугина, с. Польное Ялтуново Рязанской обл.

Прежде чем воспользоваться советами наших читателей, проконсультируйтесь с врачом!

Рассказывает врач-терапевт
Наталья ЯРМУХАМЕТОВА

ОВОЩИ ПРОТИВ ХОЛЕСТЕРИНА

Если врач вам уже намекнул, что неплохо бы задуматься о своем питании и снизать холестерин, не расстраивайтесь, не все потеряно, таблетки подождут. Ешьте сырые овощи каждый день по 500 г – и у вас все будет отлично!

✓ **При атеросклерозе в сочетании со склонностью к запорам и заболеваниям почек:** съедайте по 1/4 ст. тушеной мякоти баклажана (кожицу необходимо снять) 2–3 раза в день перед приемом пищи.

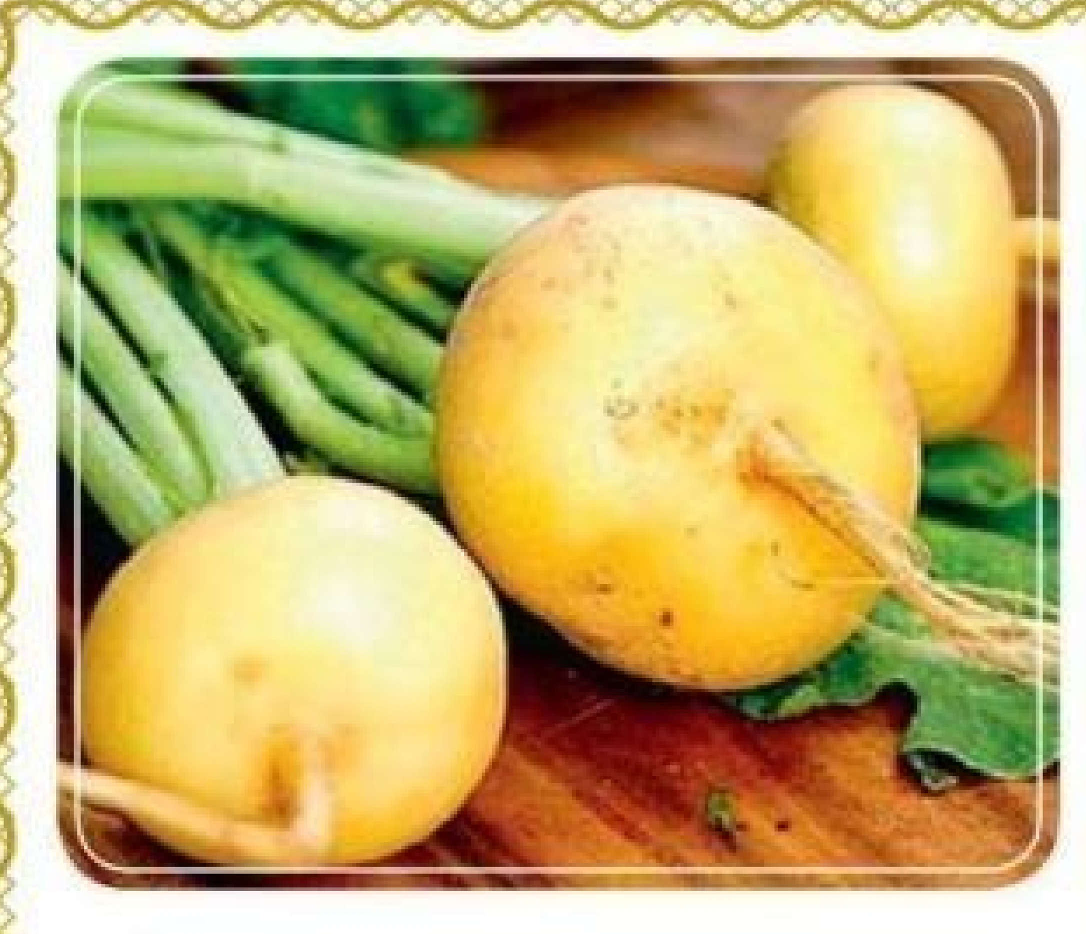
✓ **При атеросклерозе в сочетании с гиповитаминозом, снижением зрения и запорами:** съедайте по 1 сырой моркови среднего размера, натертой на терке, с добавлением 1 ст. л. сметаны или растительного масла 2 раза в день между приемами пищи.

✓ **При атеросклерозе в сочетании с упорными запорами, ожирением, заболеваниями почек:** съедайте по 0,5 ст. натертого на терке свежего огурца 2–3 раза в день перед едой. Или добавляйте такое количество мякоти огурца в свою порцию салата.



! Маринованные или соленые огурцы полезными свойствами не обладают и могут нанести вред при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, гипертонии.

✓ **При атеросклерозе в сочетании с ишемией, при начальной стадии сахарного диабета II типа:** съедайте по 2 ст. л. сырого, натертого на терке картофеля 1–2 раза в день за полчаса до еды.



✓ **При атеросклерозе в сочетании с пониженным аппетитом, возрастным снижением зрения, мастопатией:** съедайте по 2–3 ст. л. натертой на терке репы за 15 мин до еды 2 раза в день.

! Сырая репа противопоказана при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, остром гастроэнтерите, колите, воспалении почек и печени.

✓ **При атеросклерозе, а также его профилактике:** 300 г измельченного чеснока залейте 0,5 л водки, настаивайте 3 недели в темном месте. Процедите. Принимайте по 0,5 ч. л. настойки в 0,5 ст. молока ежедневно перед едой (кто не переносит молоко, можно разводить настойку водой).

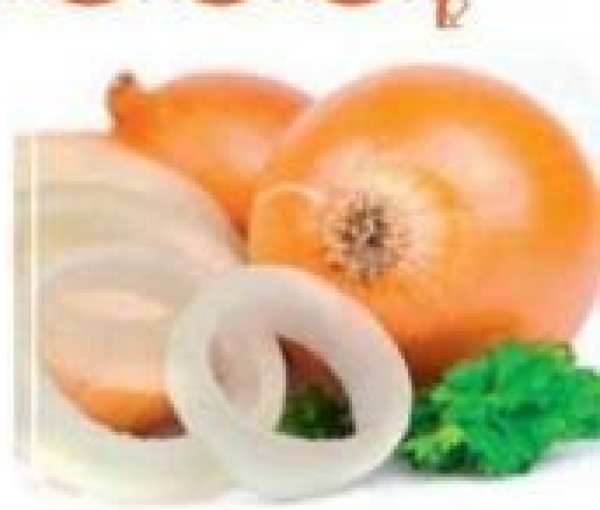
✓ **При атеросклерозе в сочетании с мастопатией, запорами:** съедайте по 1 чашке натертой на крупной терке белокочанной капусты, заправленной йогуртом или растительным маслом, 2–3 раза в день перед едой.

! Белокочанная капуста противопоказана при гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока, панкреатите, сильном метеоризме.

✓ **При атеросклерозе в сочетании с гипертонией, анемией, заболеваниями печени, вялом пищеварении:** съедайте по 2–3 ст. л. сырой тертой мякоти тыквы 2–3 раза в день за полчаса до еды. Или добавляйте мякоть тыквы в супы и каши из расчета 70–80 г на порцию.

! Тыква нежелательна при сахарном диабете и склонности к диарее.

✓ **При атеросклерозе в сочетании с гипертонией, повышенной свертываемостью крови, ожирением или простатитом:** съедайте по 1/4 части головки среднего размера репчатого лука 2–3 раза в день перед едой или добавляйте такое же количество лука в салат.



! Репчатый лук в свежем виде противопоказан при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, язвенном колите, метеоризме, бронхоспазмах, гломерулонефрите, декомпенсированном пороке сердца.

✓ **При атеросклерозе в сочетании с гипертонией, вялым пищеварением, анемией, геморроем:** съедайте по чашке салата из отварной свеклы, заправленного 1 ст. л. растительного масла, 1–2 раза в день перед едой.

Дополнительно: съедайте по 2–3 зубчика чеснока среднего размера на ночь.

! Чеснок противопоказан при язве желудка, обострении гастрита.

СОВЕТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ

ОТ БОЛИ

Если у вас очень сильно болят руки или плечи, поможет вот такой способ. В ведре на 8–10 л **запарить крутым кипятком крапиву.** Пусть вода остынет до той температуры, которую вы сможете терпеть. Держать руки в воде надо, пока она не остынет. Сделайте 10 процедур, и **вы забудете, где у вас болело.**



ЕСЛИ БОЛЯТ НОГИ

Вечером распаривала ноги **в горячей ванночке, обсушивала полотенцем.** Накладывала на пятки **тонкие ломтики несоленого свиного сала,** поверх – полиэтилен, закрепляла бинтом. Наутро компресс снимала, споласкивала ноги теплой водой. Через пару дней боль уходила.

А еще помню, когда я работала, у меня очень сильно болели подошвы ног. И опять **меня выручало все то же несоленое свиное сало.** Также накладывала тонкие ломтики на подошвы, потом полиэтилен и тугая повязка. Наутро все снимала, ополаскивала ноги. **Пару таких процедур – и боль уходила.** Наверное, в сале есть какая-то целебная сила, которая вытягивает боль из костей и суставов.

Л.В. Лазуренко, г. Николаевск Волгоградской обл.

ОТ ДИАБЕТА

1 ст. л. **измельченных сухих листьев черники** залейте 1 ст. кипятка, дайте настояться до остывания, затем процедите. В 1 ст. л. настоя растворите 1 г **мумие** (с рисовое зерно) и принимайте такую смесь 3–5 раз в день перед едой.

Л.В. Модых, п. Бетлица Калужской обл.



КАК ОТДОХНУТЬ ЗА ОДИН ДЕНЬ

Кто-то из женщин огромные деньги тратит, чтобы поехать на курорт и отдохнуть. Если у вас капиталов нет, то я научу вас отдыхать с пользой для тела очень дешево. Для этого возьмите на работе отгул (где-нибудь в середине недели) и **посвятите 6–7 ч себе, любимой.** Утром спровадьте своих в школу и на работу, а сами останьтесь дома. Для начала примите расслабляющую ванну. Естественно, нужно обставить это купание с роскошью. Поверьте, вы будете удивлены, насколько лучше вы будете себя чувствовать после этого и выглядеть. Прежде всего **отключите телефон,** чтобы ничто не мешало вам наслаждаться ванной. **Свечи быстрее, чем что-либо еще, превратят обычную ванну в роскошный будуар.** Расставьте несколько свечей по всей ванной комнате в безопасных местах и выключите верхний свет. Добавьте в воду свою любимую пену или соль для ванн. **Включите свою любимую музыку.** Налейте бокал вина или шампанского и поставьте рядом с ванной тарелочку с шоколадом или сыром. **Приготовьте себе мягкое большое полотенце,** чтобы обернуться в него после ванны.

После ванны сделайте несколько несложных процедур.

Смягчить кожу ног поможет 1 ст. **сахара** с 2 ст. л. **оливкового масла,** добавленные в тазик с теплой водой. Нужно помассировать ступни ног, а затем надеть на пару часов х/б носки.

Ломтики огурца, положенные на закрытые глаза, **снимут воспаление и припухлость.**

Натрите на терке морковь и сделайте маску для лица. Она подходит практически для всех типов кожи. Морковь придает тонус коже лица и **возвращает ему здоровый цвет.** Кожа на лице после нее становится цвета легкого загара.

Обязательно сделайте педикюр и маникюр. Эти процедуры прекрасно поднимают настроение.

Ну вот вы и побывали на «заграничном курорте», **причем бесплатно.** Теперь можно взять в руки любимую книгу и улечься на диванчик к телевизору.

А.С. Агеева, г. Пенза

Прежде чем воспользоваться советами наших читателей, проконсультируйтесь с врачом!

ГОТОВИМС

Близится главный православный праздник – Светлое Христово воскресенье. Многие из нас будут готовить куличи и пасхи, без которых немыслима пасхальная трапеза. Наши читатели припасли замечательные рецепты и дали советы по украшению праздничного стола.

Ведущая рубрики Элеонора АРЕФЬЕВА

Надо:

- мука – 350 г
- сахар – 120 г
- сухие дрожжи – 7 г
- морковь – 120 г
- жидкий шоколад – 80 г
- миндальные лепестки – 20 г
- сливочное масло – 100 г
- сливки – 120 мл
- шафран – несколько тычинок
- соль – 1/2 ч. л.

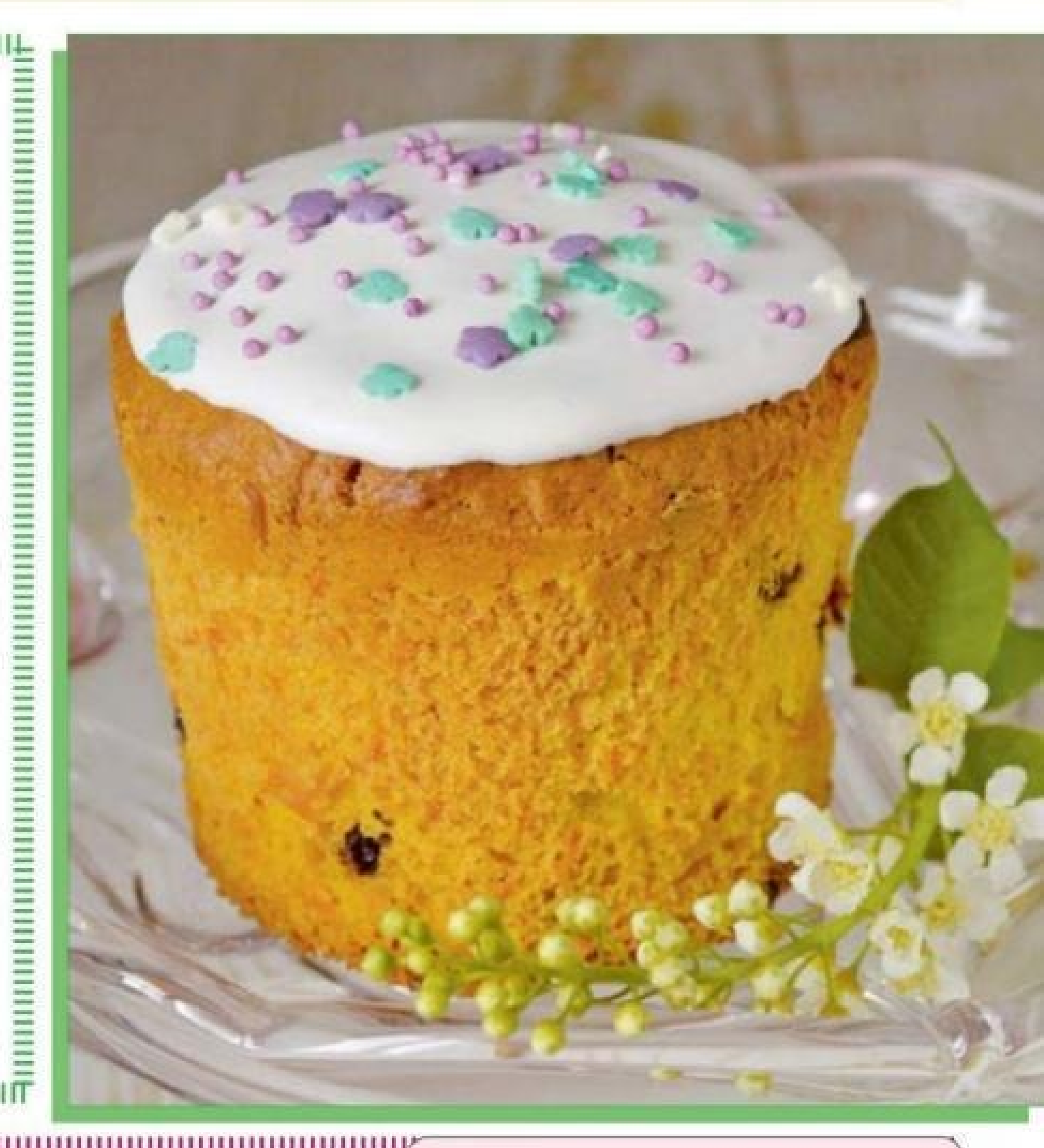
МОРКОВНЫЕ КУЛИЧИ С ШОКОЛАДНЫМИ КАПЛЯМИ

Сливки с шафраном довести до кипения, процедить. Смешать в чаше миксера сливки, сахар, соль, растопленное сливочное масло и цедру. Дать смеси немного остыть, добавить яйца, смесь муки и дрожжей. Все смешать с помощью насадки «крюк».

Ввести в тесто морковь, натертую на мелкой терке, шоколадные капли и миндальные лепестки. Хорошо вымесить миксером или руками. Чем дольше будет вымешиваться тесто, тем лучше. Готовое тесто переложить в миску, смазанную растительным маслом. Накрыть миску пленкой и убрать в холодильник на ночь (минимум на 8 ч).

Наутро тесто поднимется. Разделить его на части, сформовать шары и заполнить небольшие бумажные формы примерно наполовину. Дать куличам подняться, разогреть духовку до 180 градусов, выпекать куличи до готовности. Украсить любимой глазурью.

Наталья Шилова, п. Хохольский, Воронежская обл. (фото автора)



КУЛИЧИ ШАФРАНОВЫЕ

Надо:

- мука пшеничная – 350 г
- молоко – 125 мл
- сахар – 70 г
- сливочное масло – 50 г
- яйцо – 2 шт.
- ваниль – 1 пакетик
- дрожжи – 5 г
- соль – 1 щепотка
- шафран – 1 щепотка
- вода теплая – 2 ст. л.
- изюм – по вкусу

Для глазури:

- сгущенное молоко – 130 г
- сахарная пудра – 40 г
- сухое молоко – 60 г
- ваниль – 1 щепотка

Шафран залейте водой и оставьте на 30 мин. Затем настой процедите. Для опары смешайте 100 г муки, 1 ст. л. сахара, дрожжи. Добавьте теплое молоко и настой шафрана, уберите в теплое место на 30 мин – до появления пышной «шапочки».

В отдельной миске взбейте венчиком яйца с сахаром, солью и ванилью. Добавьте растопленное сливочное масло и опару, перемешайте. Всыпайте просеянную муку и замешивайте тесто. Консистенция теста нежная, мягкая и эластичная. Оставьте тесто на час для подъема. Затем вмешайте в него изюм и снова оставьте на 1 ч.



Из теста сформируйте 2 колобка и поместите их в формы, смазанные маслом. Выпекайте при 200 градусах около 20 мин, готовность проверяйте деревянной шпажкой. Готовые куличи извлеките из форм и остудите.

Ингредиенты для глазури взбейте миксером до однородной тягучей массы. Покройте остывшие куличи глазурью и украсьте кондитерской посыпкой. Приятного аппетита!

Елена Киряшина, г. Ульяновск (фото автора)

СЯ К ПАСХЕ

Надо:
- мука – 1 кг
- молоко – 600 мл
- сахарная пудра – 150 г
- сливочное масло – 400 г
- яйца – 7 шт.
- сухие дрожжи – 11 г
- ванильный сахар – 10 г
- соль – 1 ч. л.
- изюм – 150 г

КУЛИЧИ «ПРАЗДНИЧНЫЕ»



В 300 мл теплого молока разводим дрожжи, размешиваем ложкой. Просеиваем всю муку и высыпаем немного в молоко. Перемешиваем, накрываем полотенцем и оставляем в теплом месте на 1 ч. Взбиваем отдельно белки с солью и желтки с сахарной пудрой. Растапливаем сливочное масло, остужаем. Замачиваем изюм в кипятке на 5–10 мин, вынимаем, сушим на полотенце и обваливаем в небольшом количестве муки. Как только наша опара начнет пузыриться, выливаем растопленное сливочное масло, добавляем взбитые желтки, белки и вторую половину молока (300 мл). Все перемешиваем, посыпаем мукой, накрываем полотенцем и оставляем на ночь. Утром высыпаем оставшуюся муку и ванильный сахар. Замешиваем руками тесто, оно должно быть не слишком густым, но хорошо вымешанным и свободно отставать от стенок. Для удобства руки можно макать в растительное масло, чтобы тесто не липло. Покрываем тесто полотенцем и ставим на расстойку в теплое место, пока оно не поднимется и не увеличится вдвое. Далее добавляем изюм, перемешиваем и раскладываем в формы, заполняя только 1/3 высоты формы. Снова накрываем полотенцем и убираем в теплое место. Ждем, пока тесто поднимется на 3/4 высоты формы, смазываем взбитым яйцом и отправляем в заранее разогретую духовку; выпекаем при температуре 180 градусов около 50 мин. Во время выпечки формы с куличами необходимо поворачивать, но не трясти, чтобы верх кулича не подгорел. После того как они зарумянятся, покрываем каждый бумажными кружками, смоченными водой. Готовым куличам даем остыть и покрываем глазурью и кондитерской посыпкой.

Надо:
- жирный творог – 500 г
- сахар – 100 г
- сметана 20% – 100 мл
- сливочное масло – 100 г
- топленое масло – 50 г
- ванильный сахар – 30 г
- изюм, цукаты, грецкие орехи – по желанию

ТВОРОЖНАЯ ПАСХА



Творог протираем через сито. Смешиваем сметану с обычным и ванильным сахаром. Перемешиваем до полного растворения сахара. Заливаем изюм кипятком на 10–15 мин, выкладываем на полотенце. Соединяем творог, сметану, добавляем размягченное сливочное и топленое масло. Перемешиваем. Также добавляем изюм. По желанию можно еще добавить цукаты, орехи. Размешиваем. Форму для пасхи застилаем влажной марлей и выкладываем творожную массу. Ставим на тарелку. Накрываем свободными краями марли и сверху ставим груз. Оставляем на ночь или минимум на 10 ч в прохладном месте. Готовую пасху аккуратно освобождаем от формы. Украшаем по желанию.

Наталья Орлова, г. Нижний Новгород (фото автора)





УКРАШЕНИЯ ПАСХАЛЬНОЙ ТРАПЕЗЫ

«ЦЫПЛЯТА»

Надо:
- печенье (типа «Юбилейного») – 200 г
- сгущенное молоко – 1/2 банки
- сливочное масло – 100 г
- желтая кокосовая стружка – для посыпки
- миндаль – для клювиков
- гвоздика – для глазок
- яичная скорлупа – для украшения

Печенье измельчить в блендере, перемешать с мягким сливочным маслом, добавить сгущенное молоко. Перемешать до однородной массы.

Слепить небольшие овальные заготовки и обвалять их в кокосовой стружке. Из гвоздики сделать глазки, из миндаля – клювики.

Готовых цыплят посадить в яичные скорлупки.

БУКЕТ ИЗ ОВОЩЕЙ И ПЕРЕПЕЛИНЫХ ЯИЦ

Надо:
- перепелиный яйца – 6 шт.
- редис – 8 шт.
- огурец – 1 шт.
- свежая зелень – для украшения
- небольшая булочка – для основы букета

Перепелиные яйца отварить вкрутую, остудить и очистить от скорлупы. Редис и перепелиные яйца разрезать поперек пополам, сделать фигурные надрезы, при помощи зубочисток закрепить на булочке. Украсить ломтиками огурца и зеленью.

М.А. Родина, п. Сатинка, Тамбовская обл. (фото автора)



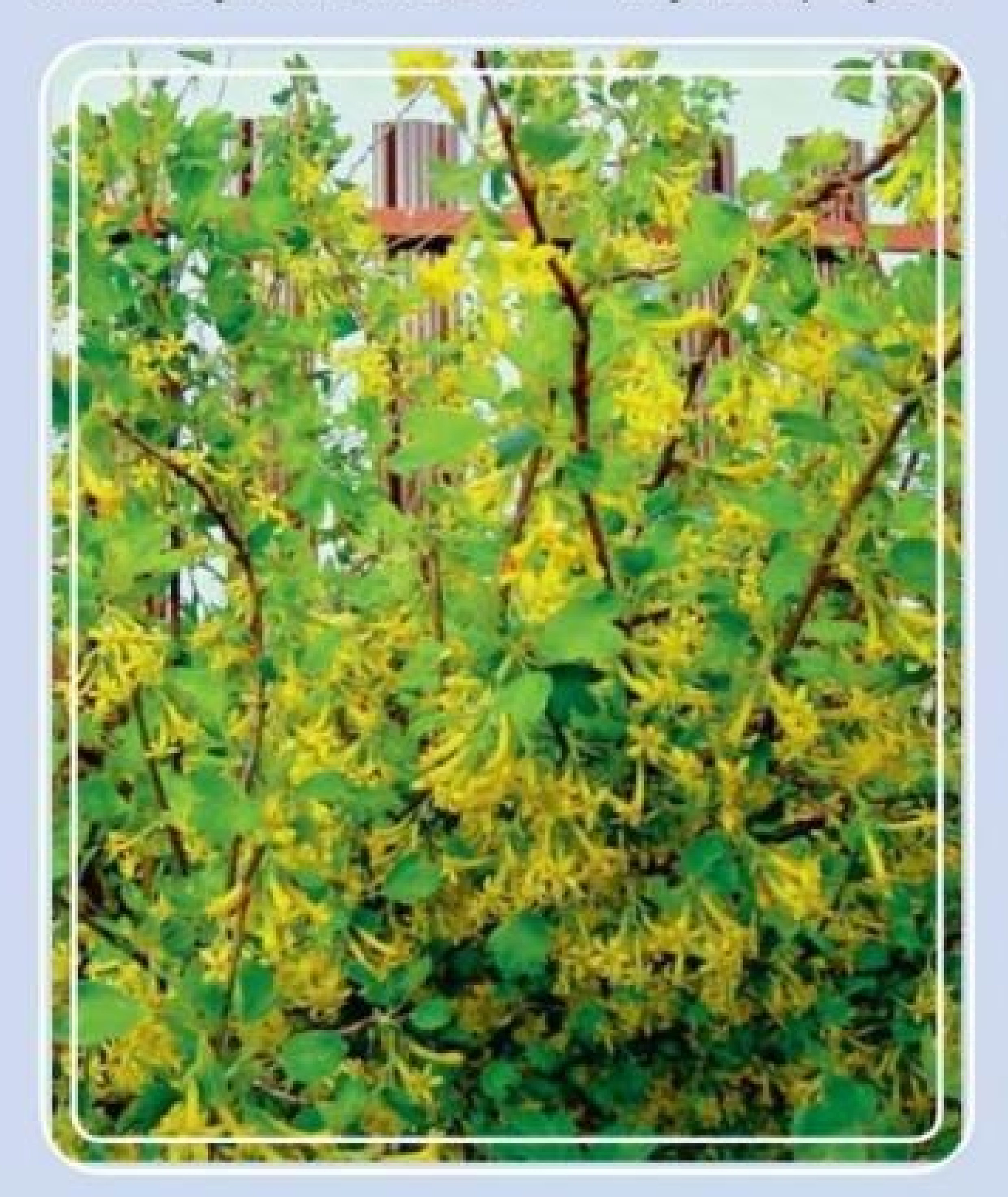
ЗА ЧТО МЫ ЛЮБИМ ЗОЛОТИСТУЮ СМОРОДИНУ

Золотистая смородина – это плодовый и одновременно декоративный кустарник высотой от 1 до 2,5 м в зависимости от сорта.

Цветение смородины начинается в конце мая и длится примерно 2 недели. Во время цветения весь сад наполняется ароматом крупных желтых цветов. Листья ближе к осени меняют свой зеленый окрас на красный, желтый, фиолетовый, поэтому декоративность золотистой смородины сохраняется до глубокой осени. В самих листьях отсутствует запах смородины.

Ягоды созревают в августе, по размеру они крупнее (до 5 г), чем у черной смородины. Внешне ягоды больше напоминают крыжовник. Плоды на вкус терпкие, кисло-сладкие, не имеющие запаха.

В зависимости от сорта **ягоды могут иметь разный цвет – черный, красный, желтый, бурый. Обладают высоким содержанием каротина и витаминов В и С.**



Свежие ягоды употребляем зимой для предотвращения авитаминоза, помогают при повышенном давлении, положительно влияют на зрение. Ягоды после созревания долго держатся на кусте, не осыпаются. Созревают не одновременно. Замороженные ягоды можно хранить год при температуре заморозки минус 14–16 градусов, при этом весь минеральный состав плодов сохраняется. Из ягод золотистой смородины получается вкусное варенье (особенно с добавлением земляники). Также используем плоды для приготовления разнообразных витаминных компотов и морсов. Свежую ягоду храним в холодильнике до 10 дней.

Посадку саженцев (желательно 2- или 3-летних) производим как весной, так и осенью. Яму копаем диаметром 40–50 см, заполняем ее плодородной почвой с компостом 50% на 50%, добавляем по стакану суперфосфата и золы. При посадке заглубляем корневую шейку на 3–7 см ниже уровня почвы. После посадки проливаем водой саженец и мульчируем торфом. В течение 3–4 лет после посадки кусты не нуждаются в дополнительном питании. Уход за золотистой смородиной заключается в прополке земли под кустами и удалении сорняков. Для предотвращения различных заболеваний ранней весной кусты обрабатываем мочевиной (второй раз обрабатываем после сбора урожая) – 0,4 кг на ведро воды.



Для защиты растений от тли обрабатываем перед цветением малатином (1,5 л под куст) или отваром чеснока. Золотистая смородина отличается устойчивостью как к различным заболеваниям, так и к холоду и засухе. Любит солнечные места, но нормально переносит и легкое затенение. Для полноценного плодоношения рекомендуем высаживать минимум 3 разных сорта золотистой смородины, т.к. она является самобесплодной.

На нашем участке высажены 5 кустов трех сортов (высота кустов 1,5–1,8 м, урожай с куста 3–4,5 кг, возраст 4–5 лет, интервал между кустами 2,5 м).

Выделим наиболее популярные (распространенные) сорта золотистой смородины: Венера, Солнышко, Изабелла, Мандаринка. На зиму кусты смородины не нужно укрывать, достаточно повыше замульчировать торфом или землей.

Высокие кусты золотистой смородины могут выполнять роль красивой изгороди летом и осенью (ежегодно ветки отрастают на 30–45 см).

Игорь и Жанна Сычёвы, г. Минск (фото авторов)

ЭКОНОМИМ МЕСТО НА УЧАСТКЕ

У каждой семьи свои потребности в овощах, выращенных собственноручно на участке, но даже такие усредненные расчеты помогут понять, сколько же высаживать овощей на стандартных шести сотках для еды в свежем виде и для заготовок.

Мой совет поможет начинающим огородникам сэкономить площадь на своих 6 сотках, не теряя урожаев.

Итак, если вы хотите сэкономить на площади, не теряя урожаев, **выбирайте высокорослые сорта томатов.** Один куст дает за сезон в среднем 3–4 кг плодов, значит 30 кустов дадут урожай примерно 100 кг, но, скорее всего, больше.

Урожайность огурцов подсчитать сложнее, но опытные дачники определяют так: на семью в 4 человека с лихвой хватает трехметровой грядки при стандартной ширине 70 см. Средние **показатели урожайности огурцов: с 1 кв. м можно собрать 8–10 кг плодов.**

Некоторые сорта тыквы (Титан, Голиаф, Король Мамонт) дают урожай до 50–100 кг с 1 куста, поэтому, если вы отдали предпочтение им при посадке, 1 куста будет достаточно на всю семью.

Урожайные кабачки (например, Грибовские) дают за сезон в среднем 12–15 кг плодов с одного куста, поэтому 2–3 растения щедро обеспечат семью кабачками для еды в свежем виде и для заготовок.

Капуста – минимум 20 кочанов, немного ранней (например, сорт Июльская для еды в свежем виде), а остальные – поздние сорта для заготовок.

Свекла и морковь – по 50 кг каждого корнеплода, этого количества хватает и для еды в свежем виде, и для заготовок, и для небольшого запаса на зиму.

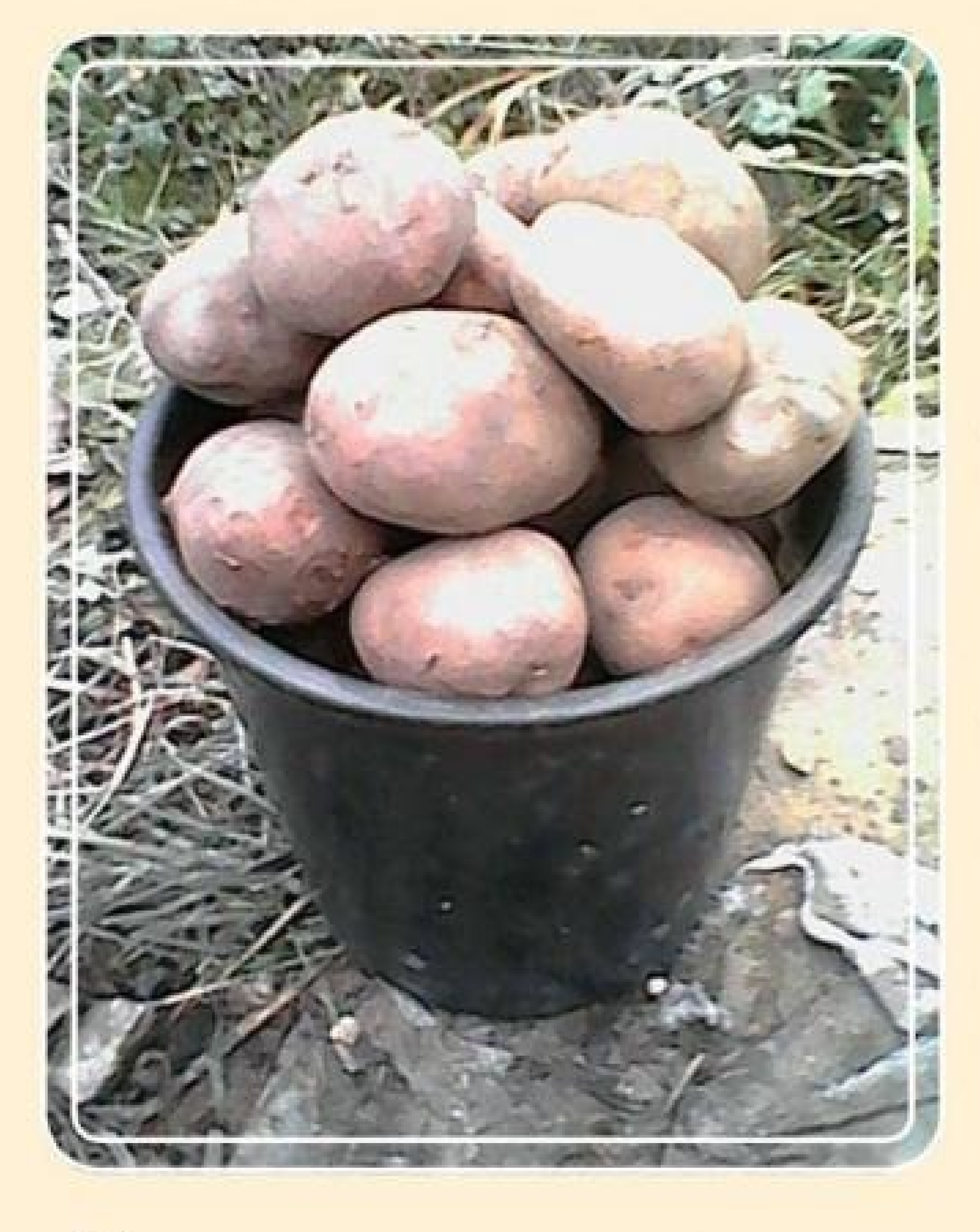
Николай Ермиков, г. Брянск

КАК МЫ ВЫРАЩИВАЕМ КАРТОФЕЛЬ

Основой хорошего урожая и самым главным считаю подобрать сорт, который в вашем регионе покажет себя с наилучшей стороны.

За последние годы на нашем участке **отличились стабильным урожаем сорта Чародей, Скарб, Галактика, Накра, Эстрелла**. Посадочный материал должен быть здоровый, без признаков заболеваний и повреждений.

Необходимо даже на небольшом участке делать севооборот культур. Разделите участок на 2, а лучше на 3 части, на одной части посадите картофель, на остальной площади другие культуры. Высаживайте картофель с таким расчетом, чтобы он на прежнее место вернулся не ранее чем через 2–3 года. Делая чередование культур, даже не внося удобрений, вы сразу заметите явную прибавку урожайности.



Наилучшие предшественники для картофеля – зерновые культуры (рожь, пшеница, ячмень), но не всем они нужны, и занимать площадь ненужной культурой не хочется. При ежегодной посадке картофеля на одном месте мы использовали такую технологию: сразу после уборки картофеля вносили хорошо перепревшую органику, перепахивали участок и засевали его озимой рожью. Рожь намного лучше разрыхляет, чем многими сейчас используемая горчица. Весной после схода снега озимая рожь начинает вегетацию, тем самым защищая почву от высушивания. Если вы оставите часть участка засеянным рожью, а вторую перепашете для посадки картофеля, а затем примете это в постоянный оборот, то урожайность у вас с одной половины участка будет даже больше того, чем если бы вы сажали бессменно картофель на всей площади.

Посадку начинаем, как прогреется земля. На хорошо прогретую почву указывает развернутый лист березы, в среднем с копеечную монету.

Семенной картофель перед посадкой нужно обработать от болезней, вредителей и для стимуляции роста. На семенные цели мы используем клубни размером 60–80 г, более крупные клубни не используем. Для обработки используем простой рецепт из доступных составляющих. На 10 л воды разводим 5 г медного купороса, 15 г борной кислоты, 0,5 г марганцовки. **Картофель раскладываем на ровной поверхности и опрыскиваем из пульверизатора,** затем клубни ворошим и при необходимости еще раз опрыскиваем. **Помните: нельзя обрабатывать этой смесью, если на клубнях есть белые ростки.** В этом случае вначале нужно выложить клубни на солнце, чтобы ростки окрепли и стали зелеными, и только после этого обработать вышеуказанным раствором.

На участке вспаханная земля немного осела и появились всходы сорняков, делаем поверхностную легкую культивацию, это улучшает структуру почвы и уничтожает часть сорняков.

Нарезаем мотоблоком бороздки по стандартной схеме через 70 см. Борозды стараемся разместить в направление с севера на юг – так лучше проходит освещение растений и они получают больше тепла и света.

В лунки перед посадкой обязательно вносим смесь комплексного минерального удобрения, рассыпая небольшим тонким слоем, а также древесную золу, которая у нас накапливается в зимнее время. Такая питательная подкормка дает активный рост, молодые всходы выглядят крепкими и мощными, порой их и жук не трогает.

Картофель любит рыхлую, воздухопроницаемую почву. Поэтому после посадки до всходов проводим 2–3 боронования, это разрыхляет почву, особенно после дождей, и погибают всходы сорных растений.

Как появятся всходы картофеля, делаем междурядное рыхление, также 2–3 раза. При достижении растениями высоты 10–15 см делаем первое окучивание, примерно через неделю делаем второе, выбирая время после дождя, чтобы заодно и порыхлить почву. Третье окучивание редко делаем: ботва смыкается, и его сделать становится невозможно.

Что касается полива, если стоит засушливая погода, особенно для урожая раннего картофеля, полив при возможности не помешает. Но в нашем регионе часто бывают дожди, и полив мы не делаем.



Галактика

Часто спрашивают: обрывать цветочные бутоны для повышения урожайности или нет? Наблюдал за участком, где бутоны обрывались постоянно, и за другим, где такая процедура не производилась, сорт и уход были одинаковыми. В итоге заметной прибавки урожая отмечено не было, только зря потраченное время на обрывание бутонов.

В конце августа мы скашиваем ботву и через 10 дней начинаем копку картофеля. Ежегодно проверенные сорта с помощью несложной агротехники нас радуют отменным урожаем крупных красивых клубней.

Александр Лукшин, агроном, г. Ельники, Респ. Мордовия (фото автора)



ПОДПИСАТЬСЯ МОЖНО С ЛЮБОГО МЕСЯЦА

Конкурс «СОВЕТская заначка» продолжается!

ВАШ ПРИЗ 500 РУБЛЕЙ

Для тех, кто еще не участвовал в конкурсе, повторяем правила: в нем участвуют советы или рецепты читателей, присланные в «НС». Заполните купон участника (на следующей странице). Свои данные впишите аккуратным, разборчивым почерком, внимательно заполняя каждую строчку. Вся информация, которую вы внесете в купон участника конкурса «СОВЕТская заначка», держится в секрете. Ваши данные нужны редакции для того, чтобы в случае выигрыша мы могли почтовым переводом выслать деньги на ваше имя. После заполнения вырежьте купон и вместе со своим советом или рецептом пришлите нам по адресу: **105094, Москва, а/я 2, «Народный совет».**

Увидев в «НС» свой совет со значком «500 рублей», ждите. Заслуженный приз вы получите в течение 1–1,5 месяца со дня опубликования вашего совета.

Победителями этого номера стали: М.Г. Константинова, п. Добрецово Костромской обл. (стр. 15); М.А. Родина, п. Сатинка Тамбовской обл. (стр. 19); Н. Орлова, г. Нижний Новгород (стр. 19).

ИЗДАНИЕ	ИНДЕКСЫ В КАТАЛОГАХ
«Народный совет»	Официальный каталог Почты России «Подписные издания» П1338
Журнал «Просто Вкусно Полезно»	Каталог Почты России П5375
Журнал «Народные рецепты – Здоровье»	Каталог Почты России П5379
Журнал «Дачный сезон – советы читателей»	Каталог Почты России П5381



ПРОСТО АНЕКДОТЫ

Вот и настала та прекрасная пора, когда рядом на остановке стоят мужик в зимней куртке и парень в джинсовой куртке и каждый из них думает, глядя на другого: «И почему бы этому дураку не одеться по погоде?»

●●●

– Сын у меня станет прорабом.
– Почему?
– Сарай строю и копаю картошку я, а деньги теща дает ему.

●●●

Зашел на почту за макаронами, а там, оказывается, и письмо можно отправить.

●●●

Венецианский фестиваль стартовал в некоторых регионах России, правда есть свои особенности: гондольеры на резиновых лодках и в костюмах МЧС.

●●●

– Доктор, что со мной?
– Прокрастинация.
– О боже, я буду жить?
– Да, но потом.

●●●

Жена бросила меня с тремя малолетними детьми (старшему сыну 7 лет, дочери 4 года и младшему 3 недели) и ушла на кухню пить чай. Что мне делать?

●●●

Миллионы подростков хотят спасти нашу планету от загрязнения.
Миллионы их родителей хотят, чтобы они начали это со своей комнаты.

●●●

Купил туалетный освежитель воздуха «Швейцарские Альпы». Дурят нашего брата: пахнет как во французских Пиренеях.



Издание зарегистрировано в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций.
Свидетельство ПИ № ФС 77-79864 от 25.12.2020 г.

«Народный совет» № 18 (876)  16+

Выходит четыре раза в месяц с июня 2004 года.
Учредитель: ООО «ИМ Медиа»
Генеральный директор: Алексей Иванов
Исполнительный директор: Муза Монамс
Издатель: Александр Иоффе
Главный редактор: Клюев Антон Викторович
Дизайн и верстка: Руслан Сято, Элина Ульянова
Редакция: Элеонора Арефьева, Ирина Бовкун, Юлия Карзиер (зам. главного редактора), Лариса Пяткина, Наталья Студеникина, Мария Фесенко, Ирина Яковенко
Распространение: ООО «ТДС»
Тел. (495) 974-76-08
e-mail: tds@im-media.ru
Размещение рекламы:
Вероника Милоянина, тел. (495) 974-77-48
e-mail: adv@im-media.ru

Подписка с любого месяца на почте:
по каталогу Почты России «Подписные издания» индекс П 1338

Отпечатано ООО «МДМ-ПЕЧАТЬ»
Россия, 188640, г. Всеволожск ЛО, Всеволожский пр., 114
Тираж 190 000 экз.
Дата выхода в свет 27.04. 2021 г.
Адрес редакции, издателя:
Россия, 105094, Москва, ул. Золотая, д. 11, помещение 7А28.
Тел. (495) 974-74-03
www.im-media.ru
e-mail: info@narsovet.ru
Цена свободная

ХОРОШО, КОГДА ВСЁ В ПОРЯДКЕ!













Отсканируйте этот код, чтобы бесплатно скачать наш сборник полезных рецептов. 18+

реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ